ॐ

१. योग-उपनिषदः

योगराजोपनिषत्

योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धये ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ॥ १ ॥
योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ।
आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः ॥ २ ॥
एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम् ।
ब्रह्मविष्णुशिवादीनां मन्त्रं जाप्यं विशारदैः ॥ ३ ॥
साध्यते मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा ।
कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसंज्ञितः ॥ ४ ॥
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः ।
प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात् त्रिरावृत्तं भगाकृति ॥ ५ ॥
अपाने मूलकन्दाख्यं कामरूपं च तज्जगुः ।
तदेव वह्निकुण्डं स्यात् तत्त्वकुण्डलिनी तथा ॥ ६ ॥

तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्ठं मुक्तिहेतवे ।
स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्यगं विदुः ॥ ७ ॥
पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसन्निभम् ।
तत्रोड्डीयाणपीठेषु तं ध्यात्वाकर्षयेज्जगत् ॥ ८ ॥
तृतीयं नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये तु जगत् स्थितम् ।
पञ्चावर्तां मध्यशक्तिं चिन्तयेद्विद्युदाकृति ॥ ९ ॥
तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ।
चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखम् ॥ १० ॥
ज्योतीरूपं च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ।
तं ध्यायतो जगत् सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ॥ ११ ॥
पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्र वामे इडा भवेत् ।
दक्षिणे पिङ्गला ज्ञेया सुषुम्ना मध्यतः स्थिता ॥ १२ ॥
तत्र ध्यात्वा शुचि ज्योतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ।
षष्ठं च तालुकाचक्रं घण्टिकास्थानमुच्यते ॥ १३ ॥
दशमद्वारमार्गं तद्राजदन्तं च तज्जगुः ।
तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ॥ १४ ॥
भ्रूचक्रं सप्तमं विद्याद्बिन्दुस्थानं च तद्विदुः ।
भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ॥ १५ ॥
अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रं स्यात् परं निर्वाणसूचकम् ।
तं ध्यात्वा सूतिकाग्रामं धूमाकारं विमुच्यते ॥ १६ ॥
तच्च जालन्धरं ज्ञेयं मोक्षदं नीलचेतसम् ।
नवमं व्योमचक्रं स्यादश्रैः षोडशभिर्युतम् ॥ १७ ॥

संविद्भ्रूयाञ्च तन्मध्ये शक्तिरुद्धा स्थिता परा ।
तत्र पूर्णा गिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते ॥ १८ ॥
एतेषां नवचक्राणामेकैकं ध्यायतो मुनेः ।
सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने ॥ १९ ॥
एको दण्डद्वयं मध्ये पश्यति ज्ञानचक्षुषा ।
कदम्बगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजन्ति ते ॥ २० ॥
ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन अधःशक्तेर्निकुञ्चनात् ।
मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखं
जायते परमं सुखम् । इति ॥ २१ ॥

इति योगराजोपनिषत् समाप्ता

षष्ठः पटलः

कर्मयोगादिक्रमनिरूपणम्

पार्वत्युवाच—

देव्याः पूजा समाख्याता तृतीया या महेश्वर ।
कथय तां सुरश्रेष्ठ विस्तरेणाधुना प्रभो ॥ १ ॥

पार्वती ने कहा—हे महेश्वर! देवी की जो तीसरी पूजा की चर्चा की गयी, हे सुरश्रेष्ठ! हे प्रभो! उसको आप विस्तार से बतलाइये ॥ १ ॥

देहशुद्धिवर्णनोपक्रमः

ज्ञानेन कर्मणा चेह देहशुद्धिर्द्विधा भवेत् ।
ज्ञानशुद्धिस्त्वया प्रोक्ता कर्मशुद्धिर्न दर्शिता ॥ २ ॥
वि(न्मु?ण्मू)त्रपिच्छलो देहः कथं देवमयो भवेत्।
तन्मे वद महादेव प्रसादसुमुख प्रभो ॥ ३ ॥

देहशुद्धिवर्णन का उपक्रम—इस संसार में देहशुद्धि ज्ञान से और कर्म से; इस प्रकार दो रीति से सम्पन्न होती है । आपने ज्ञानशुद्धि की चर्चा तो की किन्तु कर्मशुद्धि का दिग्दर्शन अभी नहीं कराया । मलमूत्र से भरा हुआ यह पिच्छिल देह कैसे देवमय होता है, हे प्रभो! हे प्रसादसुमुख! हे महादेव! कृपया उसको मुझे बताइये ॥ २-३ ॥

कर्मयोगवर्णनम्

ईश्वर उवाच—

ज्ञानेन कर्मणा वापि सिद्धिर्भवति नान्यथा ।
ज्ञानयोगश्च वक्तव्यः कर्मयोगं शृणु प्रिये ॥ ४ ॥
ब्राह्मे मुहूर्ते उत्थाय साधकः स्थिरमानसः ।
पद्मासनसमासीनः प्राणायामपुरःसरः ॥ ५ ॥

ब्रह्मरन्ध्रस्थिते पद्मे सहस्रदलशोभिते ।
विमले पूर्णचन्द्रस्य मण्डले चिन्तयेद् गुरुम् ॥ ६ ॥
शुद्धस्फटिकसङ्काशं श्वेताभरणभूषितम् ।
तादृक्प्रसूनमाल्यादिविभूषितनुं तथा ॥ ७ ॥
पद्मासनसमासीनं सर्वयोगिनिषेवितम् ।
वराभयकरं शान्तं द्विनेत्रं करुणामयम् ॥ ८ ॥
वामोरुगतया शक्त्या रक्तया वामपाणिना ।
धारयन्त्योत्पलं दक्षहस्तेनालिङ्गितं विभुम् ॥ ९ ॥
परमानन्दसंदोहसान्द्रमानसमीश्वरम् ।
आनन्दसान्द्ररक्ताक्षं स्मरेत् स्मितमुखाम्बुजम् ॥ १० ॥

कर्मयोग का वर्णन—सिद्धि ज्ञान से अथवा कर्म से प्राप्त होती है । किसी तीसरे साधन से वह प्राप्त नहीं होती । हे प्रिये! ज्ञानयोग की चर्चा आगे की जायेगी कर्मयोग को सुनो । स्थिरचित्त वाला साधक ब्राह्ममुहूर्त्त में उठकर पद्मासन पर बैठ जाय । प्राणायाम करने के बाद ब्रह्मरन्ध्र में स्थित सहस्रदल कमल के अन्दर स्वच्छ पूर्ण चन्द्रमण्डल में गुरु का ध्यान करे । (ध्यान का स्वरूप इस प्रकार है) वे गुरु शुद्ध स्फटिक के समान तथा श्वेत अलङ्कारों से अलङ्कृत हैं । उनका शरीर उसी प्रकार अर्थात् श्वेत रंग की पुष्पमाला आदि से विभूषित है । पद्मासन लगाकर बैठे हुए वे समस्त योगिजनों से निरन्तर सेवित हैं । उनके हाथों में वरद एवं अभय मुद्रा है । वे शान्त, दो नेत्रों वाले तथा करुणामय हैं । उनकी बायीं जाँघ पर रक्त वर्ण की तथा अनुरागपूर्ण शक्ति विराजमान है । वह बायें हाथ में रक्तकमल लेकर तथा दाँयें हाथ से परमेश्वर को आलिङ्गित कर बैठे हैं । ऐसे परम आनन्दसमूह से पूरित चित्त वाले, आनन्द से भरित रक्त नेत्रों वाले, स्मयमान मुखमण्डल वाले ईश्वर का स्मरण करना चाहिये ॥ ४-१० ॥

गुरुशक्तिपूजामन्त्रोद्धारः

बालाद्यं भुवनेशानी रमा चैवाथ खेचरी ।
शिवचन्द्रौ मातृकान्तं कालशक्रा(द्यु?म्बु)वह्नयः ॥ ११ ॥
वायुश्च वामकर्णेन योजिता बिन्दुनादिनः ।
(च?व)क्रं कृत्वादिमन्तेषु कर्णे वामाक्षियोजयेत् ॥ १२ ॥
शिवचन्द्रौ त्रिशूलाढ्यौ बिन्दुना परिमण्डितौ ।
चन्द्रशिवौ त्रिशूलाढ्यौ (स्व?स)र्गवन्तौ महेश्वरि ॥ १३ ॥
तस्मात् स्वगुरुनामान्ते आनन्दनाथ चालिखेत् ।

तथा शक्तिपदान्ते वै अम्बापदमतो लिखेत् ॥ १४ ॥
पादुकां पूजयामीति विधिना परिपूजयेत् ।

गुरुशक्तिपूजा-मन्त्र का उद्धार—बालाद्य भुवनेश्वरी रमा खेचरी शिव चन्द्र मातृका का अन्त, काल शक्र अम्बु वह्नि वायु वामकर्ण से योजित बिन्दु नाद, इनमें से वक्र को प्रथम बनाकर वामाक्षि को कर्ण से जोड़ना चाहिये । शिव और चन्द्र को त्रिशूल से संयुक्त कर बिन्दु से अलङ्कृत करना चाहिये । हे महेश्वरि! चन्द्र और शिव को त्रिशूल से संयुक्त कर विसर्गयुक्त करना चाहिये । उसके बाद अपने गुरु के नाम के अन्त में 'आनन्दनाथ' लिखना चाहिये । इसी प्रकार शक्तिपद के अन्त में 'अम्बा' पद लिखना चाहिये । पुन: 'पादुकां पूजयामि' कहकर पूरे मन्त्र के द्वारा गुरु और शक्ति की विधिवत् पूजा करनी चाहिये । (मन्त्र को इस प्रकार समझें—बालाद्य = ऐं, भुवनेश्वरी = ह्रीं, रमा = श्रीं, खेचरी = हसखफ्रें, शिव = ह, चन्द्र = स, मातृकान्त = क्ष, काल = म, शक्र = ल, अम्बु = व, वह्नि = र, वायु = य, वामकर्ण = ऊ से योजित बिन्दु नाद अर्थात् ऊं, वक्र अर्थात् खेचरी अर्थात् हसखफ्रें को पहले रखकर उनमें वामाक्षि = ई को जोडना चाहिये । शिव और चन्द्र = हस को, त्रिशूल = औ से अलङ्कृत कर बिन्दु से जोडिये । इस प्रकार हसौं बना । फिर चन्द्र शिव = स्ह् को त्रिशूल से जोड़कर विसर्ग से अलङ्कृत कीजिये तब स्हौ: बनता है । इस प्रकार पूरा मन्त्रस्वरूप होगा—ऐं ह्रीं श्रीं हसखफ्रें ह स क्ष म ल व र य ऊं हसखफ्रें ईं ऊं हसौं स्हौ: अमुकानन्दनाथ (अथवा अमुकाम्बा) पादुकां पूजयामि । इस मन्त्र का उच्चारण करना चाहिये) ॥ ११-१४- ॥

लं पृथिव्यात्मना ब्रह्मणा गन्धं कल्पयामि गन्धतन्मात्रात्मने घ्रा(ण?णेन्द्रियाय) गन्धं गृहाण स्वाहा,
अथाङ्गुष्ठकनिष्ठाभ्यां योजयेद्गन्धमुत्तमम् ॥ १५ ॥

हं आकाशात्मना सदाशिवेन पुष्पं कल्पयामि शब्दतन्मात्रात्मने श्रोत्रेन्द्रि (य?याय) शब्दं गृहाण स्वाहा,
अङ्गुष्ठतर्जनीयोगं पुष्पदानं तथैव हि ।

यं वाय्वात्मना ईश्वरेण धूपं कल्पयामि स्पर्शतन्मात्रात्मने त्वगिन्द्रियाय स्पर्शं गृहाण स्वाहा,
अङ्गुष्ठमध्यमायोगं धूपदानं तथैव हि ॥ १६ ॥

(वं?रं) वह्न्यात्मना रुद्रेण दीपं कल्पयामि रूपतन्मात्रात्मने चक्षुरिन्द्रियाय रूपं गृहाण स्वाहा,
अङ्गुष्ठाभ्यां महेशानि दीपं दद्यात् समाहितः ।

वं अमृतात्मना विष्णुना नैवेद्यं कल्पयामि रसतन्मात्रात्मने जिह्वेन्द्रियाय रसं गृहाण स्वाहा,

अङ्गुष्ठानामिकायोगं नैवेद्यं तत्प्रतिष्ठितम् ॥ १७ ॥
एवं कुलगुरुं देवि पूजयित्वा विधानतः ।
योनिमुद्रां प्रदर्श्याथ प्रणमेत् सिद्धिहेतवे ॥ १८ ॥

(गन्ध पुष्प आदि के समर्पण के मन्त्र निम्नलिखित हैं—) 'लं पृथिव्यात्मना ब्रह्मणा......गृहाण स्वाहा' । यह मन्त्र पढ़कर अङ्गुष्ठा और कनिष्ठा को जोड़कर उससे गन्ध देना चाहिये । इसी प्रकार 'हं आकाशात्मना सदाशिवेन..........गृहाण स्वाहा' कहकर अङ्गुष्ठा और तर्जनी से पुष्प देना चाहिये । 'यं वाय्वात्मना ईश्वरेण. ...गृहाण स्वाहा' कहकर अङ्गुष्ठा मध्यमा को जोड़कर धूप देना चाहिये । 'रं वह्न्यात्मना रुद्रेण.........गृहाण स्वाहा' से दोनों अङ्गूठों को जोड़कर दीप देना चाहिये । 'वं अमृतात्मना विष्णुना.........गृहाण स्वाहा' से अङ्गुष्ठ अनामिका को जोड़कर नैवेद्य देना चाहिये । हे देवि! इस प्रकार कुलगुरु की विधिवत् पूजा उनके सामने योनिमुद्रा[1] का प्रदर्शन कर लक्ष्य की सिद्धि के लिये प्रणाम कर प्रार्थना करनी चाहिये ॥ १५-१८ ॥

गुरुप्रार्थनागुरुपूजामाहात्म्यवर्णनम्

नमस्ते भगवन्नाथ शिवाय गुरुरूपिणे ।
विद्यावतारसंसिद्ध्यै स्वीकृतानेकविग्रह ॥ १९ ॥
नवाय नवरूपाय परमात्मैकरूपिणे ।
सर्वाज्ञानतमोभेदभानवे चिद्घनाय ते ॥ २० ॥
स्वतन्त्राय दया (तृ? क्लृ)प्तविग्रहाय शिवात्मने।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्यरूपिणे ॥ २१ ॥
विवेकिनां विवेकाय विम(र्षा? र्शा)य विम(र्ष? र्शि)नाम् ।
प्रकाशिनां प्रकाशाय ज्ञानिनां ज्ञानरूपिणे ॥ २२ ॥
पुरस्तात् पार्श्वयोः पृष्ठे नमस्कुर्यामुपर्यधः ।
सदा सच्चित्तरूपेण विधेहि भवदासनम् ॥ २३ ॥

---

१. मिथः कनिष्ठिके बद्ध्वा तर्जनीभ्यामनामिके ।
अनामिकोर्ध्वसंश्लिष्टदीर्घमध्यमयोरधः ।
अङ्गुष्ठाग्रद्वयं न्यस्येद् योनिमुद्रेयमीरिता ॥ मुद्रानिघण्टु ७० ॥

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २४ ॥
नमोऽस्तु गुरवे तुभ्यं ब्रह्मविष्णुशिवात्मने ।
अविद्याग्रस्तसंसारसागरोत्तारहेतवे ॥ २५ ॥
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुरेव परं ज्ञानं गुरुरेव परं तपः ॥ २६ ॥
अतः सर्वत्र देवेशि गुरुपूजा गरीयसी ।
अन्यदेव सपर्या वा चान्यदेवस्य कीर्तनम् ॥ २७ ॥
गुरुदेवं विना देवि तदग्रे क्रियते यदि ।
तदा नरकमाप्नोति सत्यमेतद्वदाम्यहम् ॥ २८ ॥
पूजिते गुरुपादे वै सर्व(देव?दैव)सुखी भवेत् ।
सर्वेषां मन्त्रतन्त्राणां पितासौ यः सदाशिवः ॥ २९ ॥
यस्य भक्तिर्गुरौ नित्यं वर्तते देववत् प्रिये ।
तस्य सर्वार्थसिद्धिः स्यान्नान्यथा खलु पार्वति ॥ ३० ॥
गुरुपादरजो मूर्ध्नि ध्यात्वा कर्म समारभेत् ।
ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रारे कर्पूरधवलो गुरुः ॥ ३१ ॥
वराभयकरो नित्यो ब्रह्मरूपी सदानघः ।
जागर्ति परमेशानि निजस्थानप्रकाशकः ॥ ३२ ॥
कुलनाथं परित्यज्य ये शाक्ताः प(रि?र)सेविनः ।
तेषां दीक्षा च यागश्च ह्यभिचाराय कल्पते ॥ ३३ ॥
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन कुलीनं गुरुमाश्रयेत् ।
कुलीनः सर्वविद्यानामधिकारीति गीयते ॥ ३४ ॥
दीक्षाप्रभुः स एवात्र सर्वमन्त्रेषु नापरः ।
गुरुमण्डलपूजां तु कुर्यात् सप्तसु पर्वसु ॥ ३५ ॥

गुरु-प्रार्थना और गुरु-पूजा माहात्म्य का वर्णन—हे भगवन्! हे नाथ! आपको नमस्कार है । गुरु रूपी शिव, विद्यावतार की सिद्धि के लिये अनेक शरीर धारण करने वाले, नवीन, नवीन रूप वाले, परमात्मरूप, समस्त अज्ञानरूपी अन्धकार को दूर करने के लिये सूर्य के समान, चिद्घन, स्वतन्त्र, दयापूर्ण शरीर वाले, शिवात्मक, भक्तों के अधीन, भव्यों के भव्य, विवेकियों के विवेक, विमर्श करने वालों के विमर्श, प्रकाशयुक्त लोगों के प्रकाश, ज्ञानियों के

ज्ञानरूप आपको सामने दोनों पार्श्वों, पीछे ऊपर नीचे सब ओर से नमस्कार है । आप मेरे अन्दर सदा सच्चित्रूप से अपना आसन ग्रहण कीजिये । जिसने अज्ञानरूपी तिमिरान्धता से युक्त मनुष्य के नेत्रों को ज्ञानरूपी अञ्जनशलाका से उन्मीलित किया उस गुरु को नमस्कार है । अविद्याग्रस्त संसाररूपी सागर को पार करने के साधनस्वरूप ब्रह्मा विष्णु शिवात्मक आप गुरु को नमस्कार है । गुरु ब्रह्मा हैं गुरु विष्णु और गुरु ही देवाधिदेव महेश्वर हैं । गुरु ही परम ज्ञान एवं गुरु ही परम तप हैं । इसलिए हे देवेशि! सर्वत्र गुरुपूजा अन्य पूजाओं से बढ़कर है । हे देवि! गुरुदेव के विना यदि उनके आगे अन्य देवता की पूजा अथवा कीर्त्तन किया जाता है तो ऐसा करने वाला नरक को जाता है—यह मैं सत्य कह रहा हूँ । गुरु के चरणकमलों की पूजा करने पर पूजक सर्वदा सुखी रहता है । सदाशिव सारे मन्त्र तन्त्रों के पिता हैं । हे प्रिये! जिस मनुष्य की गुरु के प्रति देवता के समान सर्वदा भक्ति रहती है, हे पार्वति! उसके समस्त उद्देश्यों की पूर्ति होती है, अन्यथा नहीं होती । इसलिये गुरुचरणों की धूलि का शिर पर ध्यान कर किसी कार्य का प्रारम्भ करना चाहिये । हे परमेशानि! सहस्रार ब्रह्मरन्ध्र में गुरु कपूर के समान धवल स्वरूप वाले, हाथों में वरद एवं अभय मुद्रा धारण किये हुए, ब्रह्मस्वरूपी, निष्कलुष और अपने स्थान के प्रकाशक के रूप में नित्य जाग्रत रहते हैं । जो शाक्त साधक कुलनाथ अर्थात् कुलगुरु का त्याग कर दूसरे की सेवा करते हैं उनकी दीक्षा एवं यज्ञक्रिया अभिचार का कारण बनती है । इसलिये सब प्रयास कर कुलीन गुरु का आश्रयण करना चाहिये । कुलीन गुरु सारी विद्याओं का अधिकारी कहा जाता है । सारे मन्त्रों के विषय में वही दीक्षा देने का अधिकारी होता है दूसरा नहीं । सात पर्वों (= विशिष्ट अवसरों) पर गुरुमण्डल की पूजा करनी चाहिये ॥ १९-३५ ॥

योगकथनोपक्रमः

देव्युवाच—

विना योगं न सिध्येत कुण्डलीचङ्क्रमः प्रभो।
मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो ॥ ३६ ॥
तावन्न किंचित् सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ।
जागर्ति यदि सा देवी बहुभिः पुण्यसञ्चयै ॥ ३७ ॥
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ।
शिववद्विहरेल्लोके अष्टैश्वर्यसमन्वितः ॥ ३८ ॥
योगयोगाद् भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ।
सिद्धे मनौ परावाप्तिरिति शास्त्रार्थनिर्णयः ॥ ३९ ॥

युक्तात्मा येन विहरेत् स्वर्गे मर्त्ये रसातले ।
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ॥ ४० ॥
तत् कात्स्न्येन परं योगं कथयस्व मयीश्वर ।

योगकथन का उपक्रम—देवी ने कहा—हे प्रभो! विना योग के कुण्डलिनी का चंक्रम अर्थात् जागरण सिद्ध नहीं होता । हे प्रभो! मूलाधाररूपी कमल में जब तक कुण्डलिनी सुप्त रहती है तब तक मन्त्र यन्त्र पूजा आदि कुछ भी सिद्ध नहीं होता । अनेक पुण्यसञ्चय से जब वह देवी जागृत होती है तब मन्त्र यन्त्र पूजा आदि सफल होते हैं । (जिस साधक की कुण्डलिनी जाग जाती है वह) आठ ऐश्वर्यों अर्थात् आठ सिद्धियों से युक्त होकर शिव के समान इस संसार में विचरण करता है । योग के योग से मुक्ति और मन्त्र की अखण्ड सिद्धि होती है । मन्त्र के सिद्ध होने पर परतत्त्व का साक्षात्कार होता है—ऐसा शास्त्रों के तात्पर्य का निर्णय है । हे ईश्वर! जिसके द्वारा योगयुक्त मनुष्य स्वर्ग मर्त्य और पाताल में स्वच्छन्द विचरण करता है और जीवन्मुक्त होकर देहान्त में परम निर्वाण को प्राप्त होता है उस परयोग को मुझको बतलाइये ॥ ३६-४०- ॥

योगयोगाङ्गवर्णनम्

ईश्वर उवाच—

कथयामि तव स्नेहाद् योगयोग्यासि पार्वति ॥ ४१ ॥
संसारोत्तारणं मुक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
योगो हि ललिता देवी निश्चितं विद्धि पार्वति ॥ ४२ ॥
न योगो नभसः पृष्ठे न भूमौ न रसातले ।
ऐक्यं जीवात्मनोश्चाहुर्योगं योगविशारदाः ॥ ४३ ॥
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसंज्ञकाः ।
तत्समूहाः षडाख्याता योगविघ्नकरा इमे ॥ ४४ ॥
यो(गङ्गै? गाङ्गै)रेभिर्जित्वै तान्योगिनो योगमाप्नुयुः ।
यमं नियममासनप्राणायामौ ततः परम् ॥ ४५ ॥
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्धं समाधिना ।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनो योगसाधने ॥ ४६ ॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ ४७ ॥
तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥ ४८ ॥

दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।
पद्मासनं स्वस्तिकाख्यं भद्रं वज्रासनं तथा ॥ ४९ ॥
वीरासनमिति प्रोक्तं क्रमादासनपञ्चकम् ।
ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे ॥ ५० ॥
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद् हस्ताभ्यां व्युत्क्रमात् ततः ।
पद्मासनमिति प्रोक्तं योगिनां हृदयङ्गमम् ॥ ५१ ॥
जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायो वसेद्योगो स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ ५२ ॥
सीवन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येद् गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम् ।
वृषणाधः पादपार्ष्णिं पाणिभ्यां परिबन्धयेत् ॥ ५३ ॥
भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः परिकीर्तितम् ।
ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्य जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुली॥ ५४ ॥
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम् ।
एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरावथेतरम् ॥ ५५ ॥
ऋजुकायो वसेद्योगी वीरासनमितीरितम् ।

योग और योगाङ्गों का वर्णन—ईश्वर ने कहा—हे पार्वति! तुम्हारे प्रेम के कारण मैं तुमको बतला रहा हूँ क्योंकि तुम योग के योग्य हो । संसार से पार होना मुक्ति है और 'योग' शब्द से यही कही जाती है । योग ही ललिता देवी है—यह निश्चित रूप से जानो । योग न तो आकाश के पीछे, न ही पृथ्वी पर और न रसातल में रहता है । जीवात्मा और परमात्मा की एकता को ही योगविशारद लोग योग कहते हैं । काम क्रोध लोभ मोह मद और मात्सर्य ये छह पृथक-पृथक अथवा उनका समूह, ये सब योग के विघ्नकारक हैं । अधोलिखित योगाङ्गो के द्वारा इनको जीतकर योगी लोग योग को प्राप्त किये । यम निमय आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि इन आठ अङ्गों को योगीलोग योगसाधन के विषय में अङ्ग मानते हैं ।

१. यम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, सरलता, क्षमा, धैर्य, सीमित आहार और शौच ये दश यम कहे जाते हैं ।

२. नियम—तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देवता का पूजन, शास्त्रीय सिद्धान्तों का श्रवण, लज्जा, मनन, जप और होम, योगशास्त्रविशारदों ने इन्हें नियम कहा है ।

३. आसन—पद्मासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, वज्रासन तथा वीरासन—ये पाँच आसन कहे गये हैं । (इनका विशेष विवरण निम्नलिखित है—) दोनों जाँघों के ऊपर पैर के दोनों तलुवों को भली प्रकार रखकर दोनों हाथों से पीछे की ओर दोनों अङ्गूठों को पकड़ना पद्मासन कहा गया है । यह योगियों का अत्यन्त प्रिय आसन है । दोनों पादतलों को जाँघों और घुटनों के अन्तर भली-भाँति घुसाकर रखता हुआ योगी शरीर को सीधा रखता है तो इसे लोग स्वस्तिक आसन कहते हैं । सीवनी (= लिङ्गमणि का सन्धिशोथ) के दोनों ओर दोनों गुल्फों (= टखनों) को स्थिर रूप से रखना एवं पैरों की एड़ियों को अण्डकोष के नीचे दोनों हाथों से बाँध देना, योगियों ने इसे भद्रासन कहा है । दोनों पैरों को क्रम से दोनों जाँघों पर रखकर घुटनों पर हाथों को उनकी उँगलियों के साथ उल्टा कर रखें । यह उत्तम वज्रासन है । जब एक पैर को नीचे कर दूसरे पैर को उरु के ऊपर रखने के साथ शरीर को सीधा रख कर योगी लेटता है तो यह वीरासन कहा गया है ॥ ४१-५५- ॥

इडया कर्षयेद्वायुं बाह्यं षोडशमात्रया ॥ ५६ ॥
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या च मात्रया ।
सुषुम्नामध्यगं सम्यग् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ॥ ५७ ॥
नाड्या पिङ्गलया चैवं रेचयेद्योगवित्तमः ।
प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ॥ ५८ ॥
भूयोभूयः क्रमात्तस्य व्यत्यासेन समाचरेत् ।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग् द्वादश षोडश ॥ ५९ ॥
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तद्विदुर्बुधाः ।
त(दु?द)पेतं विगर्भं च प्राणायामं परं विदुः ॥ ६० ॥
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ।
मध्यमः क(ल्प?म्प)संयुक्तो भूमित्यागः परो मतः ॥ ६१ ॥
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यच्छीलनकमिष्यते ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निराकुलम् ॥ ६२ ॥
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽयमीरितः ।
अङ्गुष्ठगुल्फजानुषु सी(म?व)नीलिङ्गनाभिषु ॥ ६३ ॥
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ।
भ्रूमध्ये स्तनके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ॥ ६४ ॥
धारणं प्राणमरुतोर्धारणेति निगद्यते ।
समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना ॥ ६५ ॥

आत्मन्यभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ।
समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६६ ॥
समाधिमाहुर्मुनयः प्रोक्तमष्टाङ्गलक्षणम् ।
इति ते कथितं देवि कामादिषट्कनाशनम् ॥ ६७ ॥
दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं संयमात्मनाम् ।

४. प्राणायाम[1]—योगी जब इडा नाडी के द्वारा सोलह मात्रा से बाह्य वायु को अन्दर खींचता है और चौंसठ मात्रा से उसे अन्दर रोकता है तथा पिङ्गला नाडी के द्वारा बत्तीस मात्रा से धीरे-धीरे बाहर छोड़ता है तो इसे योगशात्र विशारदजन प्राणायाम कहते हैं । इस प्राणायाम का बार-बार उलट फेर करके अभ्यास करना चाहिये । इसकी मात्रा बारह या सोलह मात्रा के क्रम से बढ़ाई जानी चाहिये (अर्थात् सोलह मात्रा के स्थान पर १६ + १२ = २८ मात्रा इसी प्रकार ६४ + १२ = ७२ करना चाहिये । इसी प्रकार १६ मात्रा से बढ़ाना चाहिये ।) इसे एक बार से प्रारम्भ कर क्रमशः बढ़ाते हुए बारह बार अथवा सोलह बार करना चाहिये । यह प्राणायाम यदि जप ध्यान आदि से युक्त होता है तो उसे विद्वान् लोग सगर्भ प्राणायाम मानते हैं और उनसे रहित को विगर्भ कहते हैं । इस प्राणायाम का क्रमशः अभ्यास करने वाले पुरुष के शरीर में पसीना होने लगता है । यह अधम कोटि का प्राणायाम है । मध्यम प्राणायाम में शरीर में कम्पन होती है और प्राणायाम करने के समय यदि योगी भूमि को छोड़कर ऊपर उठ जाय तो यह उत्तम प्राणायाम होता है । उत्तम प्राणायाम में गुणों की जो प्राप्ति होती है उसे शीलनक कहते हैं ।

५. प्रत्याहार—विषयों में स्वच्छन्द विचरण करने वाली इन्द्रियों को बलपूर्वक उनके विषयों से हटाना प्रत्याहार कहा जाता है ।

६. धारणा—अङ्गूठा गुल्फ जानु सीवनी लिङ्ग नाभि हृदय ग्रीवा कण्ठ लम्बिका नासिका भ्रूमध्य स्तनक (= ललाट?) शिर तथा द्वादशान्त में प्राणवायु को विधिवत् धारण करना धारणा कही जाती है ।

७. ध्यान—एकाग्र एवं चैतन्यान्तरवर्त्ती मन के द्वारा अपने अन्दर अभीष्ट देवता का चिन्तन ध्यान कहलाता है ।

८. समाधि—जीवात्मा और परमात्मा में नित्य समत्व भावना को मुनिलोग समाधि कहते हैं । हे देवि! इस प्रकार तुमको काम आदि छह रिपुओं का नाश

---

१. इसके अनेक प्रकार योगोपनिषदों में वर्णित हैं ।

करने वाला, विषयी लोगों के द्वारा दुर्लभ और संयमी लोगों के द्वारा सुलभ, अष्टाङ्गयोग बतलाया गया ॥ ५६-६७- ॥

समाधिस्वरूपवर्णनम्

समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतां प्रति ॥ ६८ ॥
यदि जीवः पराद्भिन्नः कार्य्यतामेति सुव्रते ।
(स्व?अ)चित्त्वं च प्रसज्येत घटवत् परमेश्वरि ॥ ६९ ॥
विनाशित्वं भयं चैव
द्वि(त?ती)या(वि?दि)ति ते श्रुतिः ।
नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥ ७० ॥
एकः सन् विद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ।
तस्माद् द्वैतं न मे चास्ति न प्रपञ्चो न सं(स्मृ?सृ)तिः॥ ७१ ॥
यथाकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ।
तथा भ्रान्तिर्द्विधा प्रोक्ता ह्यात्मजीवेश्वरात्मना ॥ ७२ ॥
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ।
न मनो नैव बुद्धिश्च नैव चित्तमहंकृतिः ॥ ७३ ॥
नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निस्तथानिलः ।
न चाकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ॥ ७४ ॥
नहि गन्धो न रूपं च न मायाहं न संसृतिः ।
सदा साक्षिस्वरूपत्वाद् ब्रह्म चैवास्मि केवलः ॥ ७५ ॥
सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यत् कदाचन ।
इति विद्यात् स्वमात्मानं समाधिः परिकीर्तितः ॥ ७६ ॥

समाधि के स्वरूप का वर्णन—परमात्मा और जीवात्मा के ऐक्य की संवित् अर्थात् भावना की उत्पत्ति समाधि कही जाती है । हे सुव्रते! यदि जीवात्मा परमात्मा से भिन्न है तो वह कार्य माना जायगा और फिर हे परमेश्वरि! वह घट के समान अचित् (= जड़) हो जायगा । तब वह विनाशी और भयवाला होने लगेगा क्योंकि द्वितीय से भय होता है—यह तुम्हारी श्रुति[१] है । इसलिये जीवात्मा नित्य सर्वव्यापी कूटस्थ[२] एवं दोषरहित है । वह एक होता हुआ भी माया के कारण भ्रमवश भिन्न प्रतीत होता है । स्वरूपतः वह भिन्न नहीं है । इसलिये मेरे

---

१. द्वितीयाद् वै भयं भवति । बृ.उ. १।४।२

२. कूट इव तिष्ठति इति कूटस्थः अर्थात् कूट (= लोहार की निहाई) के समान अपरिवर्तनशील रहता है ।

अन्दर न द्वैत है, न प्रपञ्च और न संसार । जिस प्रकार एक ही आकाश घटाकाश और महाकाश (के रूप में भिन्न) कहा जाता है उसी प्रकार भ्रान्ति जीवात्मा और परमात्मा के भेद से दो प्रकार की कही गयी है । मैं न देह हूँ न प्राण न इन्द्रियाँ न मन, न बुद्धि न चित्त और न अहङ्कार । न मैं पृथ्वी हूँ न जल न अग्नि न वायु और न आकाश । न मैं शब्द हूँ न स्पर्श न रस न गन्ध और न रूप । न मैं माया हूँ न संसार । मैं सर्वदा साक्षीस्वरूप होने के कारण केवल ब्रह्म हूँ । वह मैं ब्रह्म संसारी नहीं हूँ । मुझसे अन्य कोई नहीं है । इस प्रकार जो अपने को जानता है वह समाधि वाला कहा जाता है ॥ ६८-७६ ॥

समाधौ स्वस्वरूपोऽसौ तुरीयस्वर एव हि ।
तुरीयांशः पराशक्तिर्बिन्द्वात्मा ब्रह्म केवलम् ॥ ७७ ॥
प्रज्ञात्मानं वदन्त्येके एकेऽपि ब्रह्म केवलम् ।
जीवमीश्वरभावेन विद्यात् सोऽहमिति ध्रुवम् ॥ ७८ ॥
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ।
समुद्रे लीयते तद्वज्जगदात्मनि (प्र)लीयते ॥ ७९ ॥
यस्यैवं परमात्मा(स?स्वा)-पृथग्भूतःप्रकाशितः ।
स याति परमं भावं स्वयं साक्षात् परामृतम् ॥ ८० ॥
यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वात्मकं सदा ।
योगिनोऽव्यवधानेन तदा सम्पद्यते स्वयम् ॥ ८१ ॥
यदा भूतानि सर्वाणि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म सम्पद्यते (स?त) दा ॥ ८२ ॥
यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।
एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥ ८३ ॥
यदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेव भेषजम् ।
केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायतेऽसौ तदा शिवः ॥ ८४ ॥
तस्माद्विज्ञानतो मुक्तिर्नान्यथा भवकोटिभिः ।
मन्त्रौषधिबलैर्यद्वज्जीर्यते भक्षितं विषम् ॥ ८५ ॥
तद्वत् सर्वाणि कर्माणि जीर्यन्ति ज्ञानिनः क्षणात् ।
देहाभिमाने गलिते विदिते परमात्मनि ॥ ८६ ॥
यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र समाधयः ।

समाधि अवस्था में यह योगी अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है । यह चतुर्थ स्वर (= ह्रस्व दीर्घ प्लुत की अपेक्षा सूक्ष्मतर) होता है । यह तुरीयांश

पराशक्ति बिन्दुस्वरूप केवल ब्रह्म होता है । कुछ लोग इस अवस्था को प्रज्ञास्वरूप मानते हैं । दूसरे लोग इस स्थिति को केवल ब्रह्म मानते हैं । साधक को चाहिये कि वह जीव को ईश्वर समझे । उस अवधारणा का स्वरूप है—सोऽहम् (= वह मैं हूँ/मैं वह हूँ) । जिस प्रकार समुद्र में उठने वाले फेन लहर इत्यादि पुनः समुद्र में ही लीन हो जाते हैं उसी प्रकार यह जगत् आत्मतत्त्व (से प्रकट होता है और उसी में) लीन हो जाता है । जिस साधक को इस प्रकार परमात्मा अपने से अपृथक् प्रतीत होता है, वह परम भाव को प्राप्त होता है । वह स्वयं साक्षात् परम अमृत हो जाता है । जब योगी के मन में चैतन्य अव्यवहित रूप से विश्वरूप से आभासित होने लगता है तब वह स्वभाव को प्राप्त हो जाता है । योगी जब समस्त प्राणियों को अपने में तथा अपने को समस्त प्राणियों में देखता है तब वह ब्रह्म हो जाता है ।[१] योगी समाधिस्थ होने पर जब समस्त प्राणियों को नहीं देखता तब वह परतत्त्व के साथ एक हो जाता है । तब वह केवली होता है । जब उसका ब्रह्मविज्ञान केवल जन्म वृद्धत्व दुःख और व्याधि की औषधि बनकर रह जाता है तब वह योगी साक्षात् शिव स्वरूप हो जाता है । इस कारण ब्रह्म विज्ञान से ही मोक्ष लाभ होता है, करोड़ों बार संसार में जन्म लेने से नहीं । जिस प्रकार खाया हुआ विष मन्त्र तथा औषधि के बल से पच जाता है (और खाने वाले की मृत्यु नहीं होती) उसी प्रकार ज्ञानी के समस्त (सञ्चित) कर्म (ज्ञान के प्रभाव से) नष्ट हो जाते हैं (और ज्ञानी उनके संस्कार से प्रभावित नहीं होता) । जब देहाभिमान (अर्थात् यह देह ही मैं हूँ अथवा यह मेरा शरीर है इस प्रकार की धारणा) समाप्त हो जाता है तथा परमात्मा का साक्षात्कार हो जाता है तब जहाँ-जहाँ मन जाता है वहाँ-वहाँ उसके लिये समाधि हो जाती है ॥ ७७-८६- ॥

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि मुक्तोऽहमिति भावयेत् ॥ ८७ ॥
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यं मुक्तस्वभाववान् ।
एवं समाधियुक्तो य समाधये स कल्पते ॥ ८८ ॥
सदाशिवोऽहमित्युक्त्वा स्वेच्छया विहरेद्यतिः ।
लिप्यते न स पापेन बध्यते न च कर्मणा ॥ ८९ ॥
यथाग्निविद्रुतं स्वर्णं मालिन्यं दहति क्षणात् ।
तथा ब्रह्मार्पितात्मासौ सर्वकर्माणि दह्यति ॥ ९० ॥
आत्मस्थां देवतां त्यक्त्वा बहिर्देवान्विचिन्वते ।
करस्थं कौस्तुभं त्यक्त्वा भ्रमते(?न्ते) काचतृष्णया॥ ९१ ॥

---

१. तुलनीय—सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ भ.गी. ६।२९

न योगेन न यन्त्रेण न मन्त्रेण विना हि सः (?) ।
द्वयोरभ्यासयोगेन ब्रह्म संसिद्धिकारणम् ॥ ९२ ॥
तमःपरिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ।
एवं मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ॥ ९३ ॥
एतत्ते कथितं देवि ब्रह्मज्ञानमिदं महत् ।
विज्ञाय गुरुतो जप्त्वा संसारसागरं तरेत् ॥ ९४ ॥
यत्र यत्र मृतश्चायं गङ्गायां श्वपचालये ।
ब्रह्मविद् ब्रह्मभूयाय कल्पते नान्यथा प्रिये ॥ ९५ ॥

योगी को चाहिये कि वह—'मैं ब्रह्म हूँ दूसरा नहीं, मैं मुक्त हूँ' ऐसी भावना करता रहे । 'मैं सच्चिदानन्दरूप हूँ नित्य मुक्त स्वभाव वाला हूँ' इस प्रकार की समाधि से जो युक्त होता है वह समाधि लगाने में समर्थ होता है । 'मैं सदाशिव हूँ' ऐसा कहकर जो यति स्वेच्छापूर्वक विहार करता है वह न तो पाप से लिप्त होता है और न कर्म के कारण बन्धन में पड़ता है । जिस प्रकार अग्नि में पिघलाया गया सोना एक क्षण में अशुद्धि को जला देता है उसी प्रकार अपने को ब्रह्म के लिये समर्पित करने वाला यह यति सारे कर्मों को जला देता है । अपने अन्दर स्थित देवता को छोड़कर जो लोग बाहरी देवता की आराधना करते हैं वे हाथ में स्थित कौस्तुभमणि को छोड़कर शीशा को प्राप्त करने के लिये इधर-उधर भटकते हैं । योग यन्त्र और मन्त्र के विना वह योगी ब्रह्मज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता । किन्तु (मन्त्र और ध्यान) दोनों के अभ्यास से सिद्धि मिलती है । अन्धकार से भरे घर में घट को दीपक से देखा जाता है । इसी प्रकार माया से आवृत आत्मा का साक्षात्कार मन्त्र से होता है । हे देवि! तुमको यह महान् ब्रह्मज्ञान बतलाया । गुरु से मन्त्र की दीक्षा लेकर उसका जप कर साधक संसारसागर के पार जाता है । हे प्रिये! यह जापक चाहे गङ्गा में प्राणत्याग करे अथवा चाण्डाल के घर में, ऐसा ब्रह्मवेत्ता ब्रह्म हो जाता है । अन्य उपायों से ऐसा नहीं होता ॥ ८७-९५ ॥

शरीरस्थनाडीषट्चक्रवर्णनम्

विश्वं शरीरमित्युक्तं पञ्चभूतात्मकं प्रिये ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैकरूपकम् ॥ ९६ ॥
तिस्र कोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाडयो मताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः॥ ९७ ॥
प्रधाना मेरुदण्डेऽत्र चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ।
शक्तिरूपा तु सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥ ९८ ॥

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ।
पिङ्गलाख्या च या दक्षे पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ ९९ ॥
दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या चापरा मता ।
मेरुमध्यस्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा ॥ १०० ॥
सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्ना वह्निरूपिणी ।
तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतस्राविणी शुभा ॥ १०१ ॥
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ।
विसर्गाद्विन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ १०२ ॥

शरीरस्थ नाडी एवं षट्चक्र का वर्णन—हे प्रिये! यह पञ्चभूतनिर्मित शरीर ही विश्व कहा जाता है । चन्द्र सूर्य अग्नि रूप तेज से समन्वित यह जीवरूपी ब्रह्म वाला है । इस शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाड़ियाँ स्थित मानी गयी हैं । उनमें दश मुख्य हैं । उन दश में भी तीन सर्वप्रमुख हैं । इनमें सर्वप्रधान नाडी मेरुदण्ड में स्थित है । ये तीनों नाड़ियाँ चन्द्र सूर्य और अग्नि रूप हैं । वह अर्थात् सुषुम्ना नाड़ी शक्तिरूपा है । जो साक्षात् अमृतरूपा है वह इडा नाडी मेरुदण्ड के बायें भाग में स्थित है । यह नाडी शुक्ल वर्ण की तथा चन्द्ररूपिणी है । पिङ्गला नाडी जो कि मेरुदण्ड के दायें पार्श्व में स्थित है, पुरुषरूपा तथा सूर्यविग्रहा है । यह अनार के फूल के रंग की है । दूसरी अर्थात् पिङ्गला नाडी साक्षात् विष कही गयी है । जो मेरु के अन्दर स्थित है तथा मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है; सर्वतेजोमयी वह सुषुम्ना है जो कि अग्निरूपिणी है । उस सुषुम्ना के मध्य में एक विचित्रा नाम की नाडी है । यह अमृतस्राव करने वाली शुभ नाडी सर्वदेवमयी और योगियों की अत्यन्त प्रिय है । यह विसर्ग से लेकर बिन्दु पर्यन्त व्याप्त होकर विराजमान है ॥ ९६-१०२ ॥

मूलाधारे त्रिपुराख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ।
मध्ये स्वयम्भूलिङ्गं तु कोटिसूर्यसमप्रभम् ॥ १०३ ॥
तदूर्ध्वे तत्तुरीयं तु ध्यायेद्बन्धूकसन्निभम् ।
तदूर्ध्वे तच्छिखाकारा कुण्डली रक्तविग्रहा ॥ १०४ ॥
सा एव हि परा सूक्ष्मा महात्रिपुरसुन्दरी ।
चैतन्यं सर्वभूतानां शब्दब्रह्म यदुच्यते ॥ १०५ ॥

इच्छा-ज्ञान-क्रियात्मक त्रिपुर नामक मूलाधार के मध्य में कोटिसूर्य के समान कान्ति वाला स्वयम्भू लिङ्ग है । उस लिङ्ग के ऊपर तुरीय (= इच्छा ज्ञान क्रिया से परे चतुर्थ) रूप का ध्यान करना चाहिये । इसका रंग बन्धूक के समान है । उसके ऊपर उसकी शिखा के आकार वाली कुण्डलिनी शक्ति है जिसका शरीर

रक्तवर्ण का है । वही परा सूक्ष्मा महात्रिपुरसुन्दरी है । यही समस्त प्राणियों का चैतन्य और शब्दब्रह्म कही जाती है ॥ १०३-१०५ ॥

तत्प्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ।
सर्वतेजोमयं तत्तु सच्चिदानन्दमव्ययम् ॥ १०६ ॥
तद्वाह्ये हेमवर्णाभं (रं?व)सवर्णं चतुर्दलम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ १०७ ॥
तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं षड्दलं हीरकप्रभम् ।
बादिलान्तषडर्णेन युक् स्वाधिष्ठानसंज्ञकम् ॥ १०८ ॥
मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ।
स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः ॥ १०९ ॥
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महत् पुरम् ।
हेमाभं वैद्युताभं च बहुतेजोमयं तथा ॥ ११० ॥
मणिवद्भिन्नं तत्पूरं मणिपूरं ततो विदुः ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ १११ ॥
विष्णुनाधिष्ठितं पद्मं विश्वालोकनकारणम् ।

उस चैतन्य भूत शब्दब्रह्म को प्राप्त कर अपने शरीर में उसकी भावना करनी चाहिये । वह इस प्रकार—वह चैतन्य प्राणियों के देह के मध्यभाग में अर्थात् लिङ्ग के ऊपर और नाभि के नीचे कुण्डलिनी रूप में स्थित है। वह सर्वतेजोमय, सच्चिदानन्द स्वरूप और अव्यय है । उसके बाहर अर्थात् ऊपर सोने के रंग का चार दलों वाला कमल है । जिसके दलों पर वस अर्थात् व श ष स चार वर्ण स्थित हैं । (इसे मूल आधार कहते हैं) । उसके ऊपर अग्नि के समान आभा वाले छह दलों से युक्त हीरे जैसी चमक वाला कमल है । इसके छह दलों में बादिलान्त अर्थात् ब भ म य र ल ये छह वर्ण स्थित हैं । इस कमल का नाम स्वाधिष्ठान चक्र है । पूर्ववर्णित चक्र चूँकि सारे आधार भूत छह चक्रों का मूल है अत: उसे मूलाधार चक्र कहते हैं । स्व-अधिष्ठान पद में 'स्व' का अर्थ है—परलिङ्ग । चूँकि यह चक्र परलिङ्ग का अधिष्ठान अर्थात् स्थितिस्थल है अत: उसे विद्वान् लोग स्वाधिष्ठान के नाम से जानते है । इसका स्थितिस्थान मूत्राशय के पास नाभि के नीचे पेल्विक प्रदेश है । उसके ऊपर नाभि प्रदेश में मणिपूर नामक महापुर है । यह सोने जैसी आभा वाला साथ ही विद्युत् की कान्ति से युक्त अत्यन्त तेजोमय स्थान है । चूँकि यह मणि के समान भिन्न अर्थात् अन्य चक्रों से पृथक् तथा कठिनाई से भेदन करने योग्य है अत: इसको मणिपूर कहा जाता है । यह चक्र दश दलों वाले कमल से युक्त है और उन दलों पर ड ढ

ण त थ द ध न प और फ—ये दश वर्ण हैं । इस कमल पर विष्णु विराजमान हैं । यह विश्वदर्शन का कारण है अर्थात् इस चक्र का भेदन करने पर योगी को सम्पूर्ण विश्व का करामलकवत् साक्षात्कार होता है ॥ १०६-१११- ॥

तदूर्ध्वेऽनाहतं पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ॥ ११२ ॥
कादिठान्ताक्षरैरर्कपत्रैश्च समलंकृतम् ।
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥ ११३ ॥
शब्दब्रह्ममयः शब्दोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
अनाहताख्यं तत्पद्मं योगिभिः परिकीर्त्यते ॥ ११४ ॥
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषाधिष्ठितं परम् ।
तदूर्ध्वे तु विशुद्धाख्यं दलैः षोडशभिर्युतम् ॥ ११५ ॥
स्वरैः षोडशकैर्युक्तं धूम्रवर्णं महत्प्रभम् ।
विशुद्धिं तनुते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ॥ ११६ ॥
विशुद्धं पद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु आत्मनाधिष्ठितं परम् ॥ ११७ ॥
हक्षादिद्विदलं पद्मं चन्द्रेणाधिष्ठितं तु तत् ।
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ॥ ११८ ॥
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु बोधिनी तु तदूर्ध्वतः ।
सहस्राराम्बुजं देवि बिन्दुस्थानं तदूर्ध्वतः ॥ ११९ ॥

उस मणिपूर के ऊपर अनाहत चक्र हैं जो कि उगते हुए सुर्य के समान अत्यन्त अरुण वर्ण का है । यहाँ जो कमल है वह क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट और ठ इन बारह अक्षरों वाला है । इस अनाहत चक्र के मध्य में दश हजार सूर्य के समान प्रभा वाला बाणलिङ्ग है । वहाँ अनाहत शब्दब्रह्म स्थित है। उस कमल चक्र को योगी लोग अनाहत कहते हैं । वह आनन्द का आगार एवं पुरुष अर्थात् ईश्वर से अधिष्ठित है । उसके ऊपर विशुद्ध नामक चक्र है जो षोडश दल कमल वाला है । उसके दलों में सोलह स्वर (= अ आ.........अं अः) रहते हैं । इसका रंग धूम जैसा है तथा यह महाकान्ति वाला है । चूँकि हंस अर्थात् सूर्य का अवलोकन करने से यह जीव की विशुद्धि का विस्तार करता है अतः इसे विशुद्ध पद्म कहा गया है । यह महा अद्भुत आकाश तत्त्व है । इसके ऊपर आज्ञाचक्र है । जिसका अधिष्ठाता आत्मा है । यहाँ द्विदल पद्म है । (ऊपर नीचे दल वाले) इस पद्म के दोनो दलों में ह और क्ष वर्ण स्थित है । यह कमल चन्द्र से अधिष्ठित है । यहाँ जो आज्ञा का संक्रमण होता है वह गुरु की

आज्ञा होती है। आज्ञा चक्र के ऊपर कैलास और उसके ऊपर बोधिनी स्थित है। हे देवि! उसके ऊपर सहस्र दल कमलों वाला बिन्दु स्थान है ॥ ११२-११९ ॥

योनिमुद्राबन्धवर्णनम्

आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेन्मनः ।
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ॥ १२० ॥
लिङ्गभेदक्रमेणैव बिन्दुस्थानं समानयेत् ।
शम्भुना तां परां शक्तिमेकी(भाव? भूतां) विचिन्तयेत्॥ १२१ ॥
तदुद्भवामृतं वक्त्रद्रुतं लाक्षारसोपमम् ।
पाययित्वा च तां शक्तिं परोक्षां योगसिद्धिदाम् ॥ १२२ ॥
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ।
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ॥ १२३ ॥
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम् ।
एवमभ्यस्यमानं तु अहन्यहनि पार्वति ॥ १२४ ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनैः ।
इत्युक्तं परमं योगं योनिमुद्राप्रबन्धनम् ॥ १२५ ॥

योनिमुद्रा बन्धन—सबसे पहले पूरक प्राणायाम के द्वारा मन को मूलाधार में लगाना चाहिये । फिर उस शक्ति को गुदा और लिङ्ग के बीच सङ्कुचित कर उसका प्रबोधन करना चाहिये । फिर लिङ्गभेद के क्रम से उस शक्ति को ऊपर बिन्दुस्थान में ले जाना चाहिये । फिर वह शक्ति शिव के साथ अभिन्न हुई है—ऐसी भावना करनी चाहिये । तत्पश्चात् उस योग के कारण उसके मुख से द्रुत अमृत, जो कि लाक्षारस के समान है, को उस योगसिद्धिदायिनी शक्ति को पिलाने के बाद अमृतधारा से छह चक्रों में स्थित देवताओं को तृप्त कर जिस मार्ग से शक्ति को बिन्दु तक ले जाया गया था उसी मार्ग में विद्वान् पुनः उसको मूलाधार तक ले आये । इस पद्धति से बार-बार कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार से बिन्दु और बिन्दु से मूलाधार तक यातायात कर उसमें मन को लीन कर देना चाहिये । हे पार्वति! इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास कर साधक संसार के बन्धन तथा जरा एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है । इस प्रकार तुमको योनिमुद्रा बन्ध नामक परमयोग बतलाया गया ॥ १२०-१२५ ॥

अन्यविधसमाधिवर्णनम्

अथापरं प्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् ।
अथवा परमेशानि यथोक्तध्यानयोगतः ॥ १२६ ॥

हृत्पद्मकर्णिकामध्ये ध्यायेद्देवीमनन्यधीः ।
त्रिपुरात्मकमात्मानं भावयेन्न्यस्तविग्रहः ॥ १२७ ॥
ऐक्यं सम्भावयेन्नित्यं स्वगुरुदेवतात्मनाम् ।
अहं देवो न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ॥ १२८ ॥
सच्चिदानन्दरूपोऽहं शुद्धबुद्धस्वभाववान् ।
प्रणवं पूर्वमुद्धृत्य तदिति परतस्ततः ॥ १२९ ॥
सदिति तु समालोच्य कर्म कुर्याद्विचक्षणः ।
स्मरणात् कर्मणामाद्ये ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥ १३० ॥
सर्वमङ्गलसम्पन्नो बहिर्निर्गत्य साधकः ।
त्य(क्त?क्त्वा)मूत्रपुरीषे च करपादौ विशोधयेत्॥ १३१ ॥
मुखं प्रक्षाल्य देवेशि नासारन्ध्रद्वयं ततः ।
नेत्राञ्जनं विधायैव शुद्धस्थानं समाश्रयेत् ॥ १३२ ॥
नेत्राञ्जनमकृत्वैव यः पश्येत् सौरमण्डलम् ।
जन्मार्जितफलं नश्येत् का कथा तस्य दुर्मतेः ॥ १३३ ॥
त्रितत्त्वेन त्रि(धा?रा)चम्य दन्तधावनमाचरेत् ।
दन्तकाष्ठम(था?खा)दित्वा पूजयेद्यस्तु देवताम् ॥ १३४ ॥
तत्पूजा विफला देवि मृते च नरकं व्रजेत् ।
क्लीमात्मकं कामदेवं सर्वान्ते जनमालिखेत् ॥ १३५ ॥
प्रियाय हृदयान्तोऽयं मनुर्दन्तविशुद्धये ।
चतुर्दशस्वरैर्वक्त्रं क्षालयेच्छुद्धिहेतवे ॥ १३६ ॥

॥ इति श्रीगन्धर्वतन्त्रे पार्वतीश्वरसंवादे कर्मयोगादिक्रमनिरूपण नामकः षष्ठः पटलः ॥ ६ ॥

अन्य प्रकार की समाधि का वर्णन—अब मैं जन्म एवं संसार की नाशक अन्य समाधि का वर्णन करूँगा । हे परमेशानि! दूसरा विकल्प यह है कि पूर्वोक्त ध्यानयोग के द्वारा हृदयकमल की कर्णिका के मध्य एकत्रित होकर साधक देवी अर्थात् शक्ति का ध्यान करे और अपना शरीर से पृथक शिव रूप में ध्यान करे । साथ ही अपना गुरु एवं देवता आदि से अभिन्न के रूप में ध्यान करे । ध्यान का स्वरूप इस प्रकार है—मैं देव हूँ दूसरा कुछ नहीं । मैं ब्रह्म नहीं हूँ,

शोक का भागी नहीं । मैं शुद्ध बुद्ध स्वभाव वाला सच्चिदानन्द हूँ । इसके बाद विद्वान् 'ओं तत्सत्' की भावना कर कर्म करे । हे आद्या शक्ति! इस प्रकार कर्म का स्मरण करने वह साधक ब्रह्म हो जाता है । सर्वमङ्गल से सम्पन्न हुआ वह साधक घर से बाहर निकल कर मलमूत्र का त्याग कर हाथ पैर का शोधन करे । हे देवेशि! उसके बाद मुख तथा दोनों नासारन्ध्र का प्रक्षालन कर आँखों में अञ्जन लगाकर शुद्ध स्थान में चला जाय । जो साधक नेत्रों में अञ्जन लगाये विना सौरमण्डल का दर्शन करता है उसका इस जन्म में अर्जित शुभ फल नष्ट हो जाता है फिर उस दुर्मति का क्या कहना । तीन तत्त्व (= पृथिवी जल तेज) से तीन बार आचमन कर दन्तधावन करना चाहिये । जो मनुष्य विना दन्तधावन किये देवता की पूजा करता है हे देवि! उसकी वह पूजा निष्फल हो जाती है और मरने पर वह नरक में जाता है । दन्तधावन का मन्त्र इस प्रकार जानना चाहिये—पहले 'क्लीं' लिखकर फिर 'जन' लिखना चाहिये । तत्पश्चात् 'प्रियाय' लिखकर अर्थात् कहकर हृदय कहना चाहिये । (मन्त्र का स्वरूप—क्लीं जनप्रियाय नमः) । इसके पश्चात् अकारादि चौदह स्वरों का उच्चारण करते हुए शुद्धि के लिये मुख का प्रक्षालन करना चाहिये ॥ १२६-१३६ ॥

॥ इस प्रकार गन्धर्वतन्त्र के पार्वतीश्वरसंवाद रूप कर्मयोगादिक्रम-निरूपण नामक षष्ठ पटल की आचार्य राधेश्याम चतुर्वेदी कृत 'ज्ञानवती' नामक हिन्दी व्याख्या सम्पूर्ण हुई ॥ ६ ॥

इस प्रकार साधक को स्वयं मन्त्रमय शरीर वाला होकर मन्त्रमयी देवी की पूजा करनी चाहिये । तीनों लोकों को अरुण वर्ण का ध्यान करते हुए मन में श्रीविद्या का स्मरण करना चाहिये । हे महेशानि! योनिमुद्रा[1] का ब्रह्मरन्ध्र ललाट भ्रूमध्य मुख कण्ठ देश एवं हृदय में क्रम से न्यास करना चाहिये । यह सम्मोहनन्यास त्रिलोकी को सम्मोहित करने में सक्षम है ॥ ५३-५६- ॥

श्रीदेव्युवाच—

अन्तर्यागविधिं ब्रूहि बहिर्यागविधिं तथा ॥ ५७ ॥

श्रीदेवी ने कहा—अन्तर्याग विधि और बहिर्याग विधि को बतलाइये ॥ ५७॥

अन्तर्यागविधिः

ईश्वर उवाच—

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि यजनं चान्तरं महत् ।
मनोजीवात्म(नः?नोः)शुद्धिः प्राणायामेन जायते॥ ५८ ॥
अन्तर्गतं यच्च मलं तच्च शुद्धं प्रजायते ।
प्राणायामैर्विना देवि कृतं कर्म निरर्थकम् ॥ ५९ ॥
प्राणायामात्परं तत्त्वं प्राणायामात् परं तपः ।
प्राणायामात् परं ज्ञानं प्राणायामात् परं पदम् ॥ ६० ॥
प्राणायामात्परं योगं प्राणायामात्परं धनम् ।
नास्ति नास्ति पुनर्नास्ति कथितं तव सुव्रते ॥ ६१ ॥
वत्सराभ्यासयोगेन ब्रह्म साक्षाद्भवेद् ध्रुवम् ।
चैतन्यावरणं यद्वत् क्षीयते नात्र संशय ॥ ६२ ॥
प्राणायामं विना मुक्तिमार्गो नास्ति मयोदितम् ।
प्राणायामेन मुनयः सिद्धिमापुर्न चान्यथा ॥ ६३ ॥
प्राणायामपरो योगी न योगी शिव एव सः ।

अन्तर्याग विधि का वर्णन—हे देवि! सुनो, मैं महान् अन्तर्याग विधि को बतलाऊँगा । मन और जीव की शुद्धि प्राणायाम से होती है । इसके अतिरिक्त जो अन्दर का मल है वह भी प्राणायाम से शुद्ध होती है । हे देवि! प्राणायाम के

---

१. मध्यमे कुटिले कृत्वा तर्जन्युपरि संस्थिते ।
अनामिके मध्यगते तथैव च कनिष्ठिके ।
सर्वा एकत्र संयोज्या अङ्गुष्ठपरिपीडिता ।
एषा तु प्रथमा मुद्रा योनिमुद्रेयमीरिता ॥ मु.नि. १३७-१३८ ॥

विना सारे किये गये कर्म निरर्थक हो जाते हैं । प्राणायाम से बढ़कर कोई तत्त्व, कोई तप, कोई ज्ञान, कोई पद, कोई योग और कोई धन नहीं है नहीं है नहीं है । हे सुव्रते! यह तुमको बार-बार बतलाया जा चुका है । एक वर्ष तक निरन्तर अभ्यास से मनुष्य निश्चित रूप से साक्षात् ब्रह्म हो जाता है । चैतन्य का आवरण क्षीण हो जाता है । इसमें सन्देह नहीं । प्राणायाम से ही मुनि लोग सिद्धि को प्राप्त किये अन्य उपाय से नहीं । प्राणायाम का अभ्यास करने वाला योगी योगी नहीं शिव होता है ॥ ५८-६३- ॥

प्राणायामस्य लक्षणम्

गमनागमनं वायोः प्राणस्य धारणं तथा ॥ ६४ ॥
प्राणायाम इति प्रोक्तो योगशास्त्रविशारदैः ।
प्राणो वायुरिति ख्यात आयामस्तन्निरोधनम् ॥ ६५ ॥
प्राणायाम इति प्रोक्तो योगिनां योगसाधनम् ।
बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको भवेत् ॥ ६६ ॥
सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।
बहिर्यद्रेचनं बायोरुदराद्रेचको भवेत् ॥ ६७ ॥
पूरकं च यथाशक्त्या कुम्भकं तच्चतुर्गुणम् ।
कुम्भकार्धं भवेद्रेचः प्राणायामोऽयमीरितः ॥ ६८ ॥
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायाम स विज्ञेयस्तर्जनीमध्यमे विना ॥ ६९ ॥
वामया पूरयेद्वायुं शनैः शनैस्तु मध्यया ।
धारयेद्दक्षया मुञ्चेदपरं तत् क्रमोत्क्रमात् ॥ ७० ॥
यावच्छक्यं नियम्यासून्मनसैव स्मरन् पराम् ।
मन्त्रस्य मुखबीजं वा समस्तं वा जपन् प्रिये ॥ ७१ ॥

प्राणायाम का लक्षण—प्राणवायु का बाहर जाना और अन्दर आना तथा धारण करना यही प्राणायाम है । योगशास्त्र के विद्वान् इसी को प्राणायाम कहते हैं । प्राण का अर्थ है—वायु । आयाम उसे रोकने को कहते हैं । यही प्राणायाम है जो योगियों के योग का साधन है । वायु को बाहर से उदर में भरना पूरक कहलाता है । भरे हुए कुम्भ के समान उस वायु को रोकना कुम्भक होता है । पेट से बाहर वायु को निकालना रेचक कहलाता है । पूरक को यथाशक्ति करना चाहिये । उसका चार गुना कुम्भक और कुम्भक का आधा रेचक होता है । इसे प्राणायाम कहते हैं । तर्जनी मध्यमा के अतिरिक्त अङ्गुष्ठा अनामिका और कनिष्ठा से नासापुटों को पकड़ना प्राणायाम है । वाम अर्थात् इडा नाड़ी से वायु को

धीरे-धीरे अन्दर भरना चाहिये । मध्य नाड़ी से उसे रोकना चाहिये और दाहिनी अर्थात् पिङ्गला नाड़ी से छोड़ना चाहिये । जितनी देर तक सम्भव हो प्राणों को रोककर परा देवता का ध्यान करते हुए मन्त्र के मुख बीज = ओं का या पूरे मन्त्र का जप करते रहना चाहिये ॥ ६४-७१ ॥

कुण्डलिनीस्वरूपवर्णनम्

मूलाधारे त्रिकोणाख्ये कोटिसूर्यसमप्रभे ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं नित्यं कालानलशिखोपमाम् ॥ ७२ ॥
रक्तां सूक्ष्मां च विश्वस्य सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम् ।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्ववाहिनीम् ॥ ७३ ॥
हूङ्कारोच्चारणेनैव समुत्था (य?प्य)परां शिवे ।
षट्चक्रं च विनिर्भिद्य प्रापयित्वा परं शिवम् ॥ ७४ ॥
परानन्देन संयोज्य परमानन्दरूपिणीम् ।
तदभेदसमापन्नामनाकुलमनाः स्मरेत् ॥ ७५ ॥
(श्रा?स्रा)वयित्वा सु(रा?धा)धारां प्रापयेच्छक्तिमण्डलम् ।
तेनैव चक्रभेदेन मूलाधारं समानयेत् ॥ ७६ ॥
मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं बिसतन्तुस्वरूपिणीम् ।
उद्यत्सूर्यसहस्राभां ध्यायेन्मन्त्रात्मदेवताम् ॥ ७७ ॥

कुण्डलिनी का स्वरूप—करोड़ों सूर्य के समान कान्तिमान त्रिकोण मूलाधार में कालाग्नि की शिखा के समान कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये । यह रक्तवर्ण की तथा अत्यन्त सूक्ष्म है । यह विश्व की सृष्टि-स्थिति-प्रलय स्वरूपा है । विश्वातीत एवं ज्ञानरूप इसका नीचे से ऊपर की ओर जाती हुई ध्यान करना चाहिये । हे शिवे! हुङ्कार के द्वारा इस परा को उद्बोधित कर षट्चक्र का भेदन करते हुए इसे सहस्रार में स्थित शिव के पास पहुँचाना चाहिये । परम आनन्दस्वरूपिणी इसको परानन्दरूप शिव से संयुक्त कर उस शिव से अभिन्न हुई इसका शान्त मन से ध्यान करना चाहिये । इसके ऊपर अमृतधारा की वर्षा कर इसे शक्तिमण्डल में ले जाना चाहिये । जिस क्रम से चक्रभेदन हुआ है उसी क्रम से पुनः इसको मूलाधार में ले आना चाहिये विसतन्तु (= कमलनाल के धागे) के समान, उगते हुए सहस्रों सूर्य के सदृश आभा वाली मन्त्रात्मदेवता इस कुण्डलिनी का मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक ध्यान करना चाहिये ॥ ७२-७७॥

कुण्डलीं त्रिविधां तत्र तथा बीजत्रयं त्रिधा ।
तुरीयां कुण्डलीं मूर्ध्नि महात्रिपुरसुन्दरीम् ॥ ७८ ॥

वाग्भवं मूलदेशे च द्रवत्स्वर्णनिभं स्मरेत् ।
मूलादिहृदयं यावद् वह्निकुण्डलिनीं तथा ॥ ७९ ॥
हृदये कामराजं च सूर्यकोटिसमप्रभम् ।
सूर्यकुण्डलिनीं तत्र सूर्यकोटिसमप्रभाम् ॥ ८० ॥
हृदयाद्गलपर्यन्तं ध्यायेदनाकुलः शिवे ।
भ्रूमध्ये शक्तिबीजं तु चन्द्रकोटिसमप्रभम् ॥ ८१ ॥
भ्रूमध्याद् ब्रह्मरन्ध्रान्तं चन्द्रकुण्डलिनीं शिवे ।
चन्द्रकोटिसमप्रख्यां (श्र?स्र) वदमृतविग्रहाम् ॥ ८२ ॥

इस देह में तीन कुण्डली[१] (= अधः मध्य और ऊर्ध्वकुण्डली) का तथा तीन बीज (= ऐं क्लीं सौः) का ध्यान करना चाहिये । महात्रिपुरसुन्दरी चतुर्थ कुण्डली का शिर में ध्यान करना चाहिये । मूलाधार में द्रवत्स्वर्ण के समान वाग्भव बीज (= ऐं) का ध्यान करना चाहिये । मूलाधार से हृदय पर्यन्त अग्निकुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये । हृदय में कोटिसूर्य के समान दीप्तिमान् कामराज बीज (= क्लीं) का ध्यान करना चाहिये । हे शिवे! हृदय से लेकर गलपर्यन्त शान्तचित्त होकर कोटिसूर्य सदृश सूर्यकुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये । भौंहों के मध्य कोटिचन्द्र के समान कान्ति वाले शक्तिबीज (= सौः) का ध्यान करना चाहिये । हे शिवे! भ्रूमध्य से ब्रह्मरन्ध्र तक चन्द्रकुण्डली का ध्यान करना चाहिये जो कि कोटिचन्द्र के सदृश तथा अमृतस्राव करने वाली है ॥ ७८-८२ ॥

बीजत्रयमयीं बिन्दौ तुर्यां बिन्दुत्रयात्मिकाम् ।
देशकालानवच्छिन्नां सर्वतेजोमयीं स्मरेत् ॥ ८३ ॥
तुर्यकुण्डलिनीं तद्वत्केवलं ज्ञानविग्रहाम् ।
एवं ध्यात्वा पुनर्विद्यां सम्पूर्णां मनसा स्मरेत् ॥ ८४ ॥
चिदानन्दमयीं स्वच्छामेकात्मकतया प्रिये ।
सुधावृष्ट्याभिपतन्त्या तर्पयेत् परदेवताम् ॥ ८५ ॥
ध्यात्वा ध्यात्वा पुनर्ध्यात्वा सहजानन्दविग्रहाम् ।
बिन्दु(श्रु?स्रु)तसुधाभिस्तुतर्पयेच्च पुनः पुनः ॥ ८६ ॥

बिन्दु में तीन बीजों (= ऐं क्लीं सौः) वाली तीन बिन्दुस्वरूपा तुरीय अर्थात् चतुर्थ कुण्डली का ध्यान करना चाहिये । यह देश काल की सीमा से परे सर्वतेजोमयी तथा केवल ज्ञानमयी है—ऐसा स्मरण करना चाहिये । ऐसा ध्यान

---

१. वस्तुतः कुण्डलिनी एक ही है । स्थान और सहकारी उपादान से वह पृथक्-पृथक् नामों से जानी जाती है ।

करने के बाद पुनः सम्पूर्ण विद्या का चिदानन्दमयी स्वच्छ स्वरूपा के रूप में ध्यान कर उस बिन्दु से बरसने वाली अमृतवर्षा से परा देवता को तृप्त करना चाहिये । स्वभावतः आनन्दमूर्त्ति परा देवता का बार-बार ध्यान कर बार-बार अमृतधारा से उसका तर्पण करना चाहिये ॥ ८३-८६ ॥

अन्तर्याग इति प्रोक्तो जीवतो मुक्तिदायकः ।
मुनीनां च मुमुक्षूणामधिकारोऽत्र केवलम् ॥ ८७ ॥
प्रातः सायं चरेन्नित्यं षोडश प्राणसंयमान् ।
नाशयेत् सर्वपापानि तृणराशिमिवानलः ॥ ८८ ॥
सर्वेषामेव पापानां प्रायश्चित्तमिदं स्मृतम् ।
स्वदेहस्थं यथा सर्पश्चर्मोत्सृज्य निरामयः ॥ ८९ ॥
प्राणायामात्तथा मुञ्चेदविद्याकामकर्मकम् ।
परोपपापजं पापं परद्रव्यापहारजम् ॥ ९० ॥
परस्त्रीमैथुनोत्पन्नं प्राणायामशतं दहेत् ।
महापातकजातानि ब्रह्महत्यादिकानि च ॥ ९१ ॥
सर्वाण्येतानि दह्यन्ते प्राणायामचतुःशतैः ।
(नमः?मनः)शक्तिः समाख्याता पञ्चास्याः पञ्च देहगाः ॥ ९२ ॥
एकरूपं शिवं कृत्वा तदङ्के तां निवेशयेत् ।
शून्यरूपे परे स्थाप्य तावुभौ सममास्थितौ ॥ ९३ ॥
चिन्तयेत् साधको नत्वा नादरूपं तयोः क्रमात् ।
तदन्तर्मनसात्मानं ज्योतीरूपं सनातनम् ।
समाधिना समागत्य त्यजेत् संसारबन्धनम् ॥ ९४ ॥

॥ इति श्रीगन्धर्वतन्त्रे पार्वतीश्वरसंवादे नित्यन्यासान्तर्यागविधि-निरूपणंनामैकादशः पटलः ॥ ११ ॥

यही अर्न्तयाग कहा गया है । यह जीवन्मुक्ति प्रदान करता है । इस याग में केवल मुनियों और मुमुक्षुओं का अधिकार बतलाया गया है । नित्य प्रात:काल एवं सायङ्काल सोलह बार किया गया प्राणायाम सारे पापों को उसी प्रकार जला देता है जैसे अग्नि तृण राशि को । इसे समस्त पापों का प्रायश्चित्त कहा गया है । जिस प्रकार साँप अपने देह पर स्थित केंचुल को छोड़कर नीरोग हो जाता है उसी प्रकार प्राणायाम से मनुष्य अविद्या जन्म कर्म और उसके फल को छोड़कर मुक्त हो जाता है । दूसरे के उपपाप, दूसरों के द्रव्य के अपहार से जन्य पाप,

परस्त्री समागम से उत्पन्न पाप को साधक सौ प्राणायाम करके जला डालता है। चार सौ प्राणायाम के द्वारा ब्रह्महत्या आदि महापातक जला दिये जाते हैं। मन:शक्ति पाँच मुखों वाली एवं पाँच देह में स्थित रहने वाली कही गयी है। जीव शिव एवं परम शिव को एक रूप बनाकर मन:शक्ति को उसके अङ्क में बैठाना चाहिये। परशून्य में उसको स्थापित कर उन दोनों अर्थात् शिव और शक्ति का समान रूप से स्थित ध्यान करना चाहिये। साधक उन दोनों को प्रणाम कर उनके नादरूप का ध्यान करे। सनातन ज्योतीरूप उस आत्मा का अन्तर्मन से समाधि के द्वारा साक्षात्कार कर साधक इस संसारबन्धन से मुक्त हो जाता है ॥ ८७-९४ ॥

॥ इस प्रकार गन्धर्वतन्त्र के पार्वतीश्वरसंवादान्तर्गत नित्यन्यास-अन्तर्याग-निरूपण नामक एकादश पटल की आचार्य राधेश्याम चतुर्वेदी कृत 'ज्ञानवती' नामक हिन्दी व्याख्या सम्पूर्ण हुई ॥ ११ ॥

एकोनत्रिंशः पटलः

विद्यासाधननिर्णयवर्णनम्

कौलिकजपविधिः

ईश्वर उवाच—

पूर्वोक्तविधिना देवि लक्षार्धं प्रजपेत् तथा ।
रात्रौ ताम्बूलपूर्णास्यस्तथैवोक्तविधानतः ॥ १ ॥
कामरूपं वपुः कृत्वा कामिन्येव महानिशि ।
कुलयुक्तो जपेल्लक्षं निशाया मध्यभागतः ॥ २ ॥
अत्र यत् क्रियते कर्म तदनन्तफलप्रदम् ।

कौलिकजप विधि—ईश्वर ने कहा—हे देवि! साधक रात्रि में मुख में ताम्बूल रखकर यथोक्तविधि के साथ पचास हजार जप करे अथवा साधक कामिनी की भाँति अपने शरीर को कामदेव जैसा सुन्दर बना कर रात्रि के मध्य भाग से आगे कुलयुक्त अर्थात् शक्ति के साथ एक लाख जप करे । इस काल में जो कर्म किया जाता है वह अनन्त फल देता है ॥ १-२- ॥

जपस्य स्थाननयम्

मूलाधारे महादेवि लिङ्गं स्वयम्भूवाचकम् ॥ ३ ॥
ज्योतीरूपं तु योनिस्थं तत्रैव मनसा जपेत् ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं तद्विद्याक्षररूपिणीम् ॥ ४ ॥
हृदि त्रिकोणमध्ये च बाणलिङ्गे च तेजसि ।
तत्र संचिन्त्य मनसा जपेल्लक्षं समाहितः ॥ ५ ॥
मूर्ध्नि त्रिकोणमध्ये तु इतरं पश्चिमामुखम् ।
तत्र स्थित्वा जपेल्लक्षं यत्र कुत्र समाहितः ॥ ६ ॥
एवं लक्षत्रये सिद्धे यद्भावस्तूपजायते ।

तमुपाश्रित्य भावेन यथा देवस्तथा(रवे? भवेत्) ॥ ७ ॥

जप के तीन स्थान—हे महादेवि! मूलाधार में स्वयम्भू लिङ्ग[1] है। वह ज्योति रूप है तथा योनि में स्थित है। वहाँ पर मन से एक लाख जप करना चाहिये। हे देवि! वहाँ तद्विद्या अर्थात् कुण्डलिनी मन्त्र के अक्षर रूप वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये। हृदय के त्रिकोण में बाणलिङ्ग है। वह अत्यन्त तेजोमय है। वहाँ उस लिङ्ग का मन से ध्यान कर समाहितचित्त होकर एक लाख जप करना चाहिये। शिर में त्रिकोण के मध्य एक अन्य लिङ्ग है जिसे इतर लिङ्ग कहते हैं। यह पश्चिमाभिमुख रहता है। यहाँ स्थित हो कहीं भी एकाग्रचित्त होकर जप करना चाहिये। इस प्रकार तीन लाख जप के हो जाने पर मन में जो भाव उत्पन्न होता है उसका आश्रयण कर भावना के द्वारा साधक जैसा देव वैसा हो जाता है ॥ ३-७ ॥

नवलक्षं जपेद्विद्यामिह भोगसमृद्धये।
न ध्यानं न च विन्यासो न पूजा न पुरस्क्रिया ॥ ८ ॥
केवलं जपमात्रेण सिद्ध्यःसिद्धिकाङ्क्षिणाम्।
कोटिजापे तु सम्पूर्णे मनो मन्त्रात्मकं भवेत् ॥ ९ ॥
यावत्तावद्धि जप्तव्यं मनसैव न चान्यथा।
मन्त्रमात्रस्वरूपे च सिद्धे मनसि पार्वति ॥ १० ॥
ध्यानमात्रं मनः कृत्वा ध्यानं ब्रह्मणि चार्पयेत्।
विदिते ब्रह्मणः क्षेत्रे विदितः सर्ववित् प्रभुः ॥ ११ ॥

इस संसार में भोग की वृद्धि के लिये उक्त स्थानों में ३-३ लाख अर्थात् कुल मिलाकर नव लाख जप करना चाहिये। इस जप के क्रम में न ध्यान न न्यास न पूजा और न पुरश्चरण की आवश्यकता होती है। केवल जप मात्र से सिद्धि चाहने वाले को सिद्धि मिलती है। जब एक करोड़ जप पूरा हो जाता है तो मन मन्त्रमय हो जाता है। जब तक ऐसा न हो तब तक मन से जप करते

---

१. जब पराशक्ति आत्मगर्भस्थ विश्व को देखने के लिये उन्मुख होती है तब शक्ति और शिव एक अर्थात् समभाव में वर्त्तमान होकर बिन्दुरूप में परिणत होते हैं। इस बिन्दु में परम चैतन्य प्रतिफलित होता है। यह चैतन्ययुक्त बिन्दु ज्योतिर्लिङ्ग रूप में प्रकट होता है। यह बिन्दु तान्त्रिक परिभाषा में 'पीठ' कहा जाता है और इसमें अभिव्यक्त चैतन्य स्वयम्भूलिङ्ग के नाम से जाना जाता है। पीठ चार हैं—१. कामरूप, २. पूर्णगिरि, ३. जालन्धर और ४. ओड्यान। स्वयम्भूलिङ्ग कामरूप में, बाणलिङ्ग पूर्णगिरि में, इतरलिङ्ग जालन्धर पीठ में और परलिङ्ग ओड्यान पीठ में अभिव्यक्त होता है।

रहना चाहिये । हे पार्वति! जब मन मन्त्रमय हो जाय तब मन को ध्यान रूप बनाकर ध्यान को ब्रह्म में अर्पित कर देना चाहिये । ब्रह्मक्षेत्र का ज्ञान होने पर साधक विदित-वेदितव्य सर्ववेत्ता और सर्वसमर्थ हो जाता है ॥ ८-११ ॥

नव जपस्थानानि

नव स्थानानि कथ्यन्ते शृणु सावहिता प्रिये ।
ज्योतीरूपं तदाधारे मेढ्रस्थाने शिखाप्रभम् ॥ १२ ॥
नाभिस्थं सूर्यबिम्बाभं तरुणादित्यवर्च्चसम् ।
हृदि ज्योतिःशिखाकारं कण्ठे दीपशिखाप्रभम् ॥ १३ ॥
भ्रूमध्ये रत्नसङ्काशं तदूर्ध्वे भास्करप्रभम् ।
लम्बिके चन्द्रबिम्बाभं ततो वैदूर्यसन्निभम् ॥ १४ ॥
नवमे विश्वतेजा हि घण्टावैदूर्य्यसन्निभः ।
लिङ्गरूपी ह्यहं देवि नव लिङ्गानि यानि च ॥ १५ ॥
नव स्थानानि मन्त्रेण क्रमात् संभिद्य कुण्डलीम् ।
विसंज्ञाममृतं पीत्वा पुनराधारमानयेत् ॥ १६ ॥
मूलस्थानगतं मन्त्रं स्मरेदेवं क्रमेण तु ।

जप के नव स्थान—हे प्रिये! जप के नव स्थान बतलाये जा रहे हैं सावधान होकर सुनो । १. मूलाधार में ज्योतीरूप, २. मेढ्रस्थान में अग्नि शिखा के समान, ३. नाभि में सूर्यविम्बवत् दोपहर के सूर्य के समान तेजोमय स्थान हैं । ४. हृदय में ज्योति की शिखा के आकार वाला, ५. कण्ठ में दीपशिखा के समान, ६. भ्रूमध्य में रत्न के समान, ७. उसके ऊपर गुरुचक्र में सूर्य के समान चमक वाला, ८. लम्बिका में चन्द्रबिम्ब और ९. उसके बाद वैदूर्य अर्थात् घण्टावैदूर्य के समान मैं ही लिङ्गरूप में विराजमान हूँ और जो नवलिङ्ग है वे भी मैं ही हूँ । साधक नीचे से ऊपर तक मन्त्र के द्वारा नव स्थानों अर्थात् चक्रों का क्रमशः भेदन कर ऊर्ध्व संज्ञारहित कुण्डली का भी भेदन कर वहाँ अमृतपान करने के बाद पुनः मूलाधार में आ जाय और क्रमशः पुनः मूलाधारगत मन्त्र का स्मरण करे । (इस प्रकार बार-बार ऊपर जाकर अमृतपान करने वाला साधक अमर हो जाता है) ॥ १२-१६- ॥

नवलक्षजपफलम्

नवलक्षप्रमाणं तु जप्त्वा त्रिपुरसुन्दरीम् ॥ १७ ॥
विधिवज्जायते देवि रुद्रमूर्तिरिवापरः ।
मन्त्राणां नव लक्षाणि कृत्वा लिङ्गानि वै नव॥ १८ ॥

* नाथ-सम्प्रदाय में साधना और उसका स्वरूप *

डा० राम कुमार वर्मा ने हिन्दी के आलोचनात्मक इतिहास में नाथ-सम्प्रदाय की साधना को इस प्रकार चित्रित किया है—

अनेक विद्वानों ने गोरक्षादि नाथ योगियों के प्रतिपाद्य ज्ञान एवं अद्वैतवाद पर शाङ्कर अद्वैतवाद एवं शाङ्कर ज्ञानवाद का प्रभाव माना है।

शाङ्कर अद्वैत और गोरक्ष-योग-मार्ग—योगियों का कथन है कि उसे 'मुक्त' कहा ही नहीं जा सकता, **जिसको सिद्धियाँ प्राप्त न हों** तथा जिसका कभी पिण्डपात हो क्योंकि—

> 'न हि बहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुतः?
> पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिस्तु न कथ्यते॥'

क्या यह सिद्धान्त शाङ्कर अद्वैतवाद एवं उनके ज्ञानमार्ग की साधना में भी मान्य है? नहीं।

आचार्य शंकर और गोरक्षनाथ की मोक्ष संबन्धिनी दृष्टि

गोरक्षनाथ कहते हैं कि जिस प्रकार नमक पानी में मिलकर जलरूप हो जाता है, उसी प्रकार जब देह ब्रह्म को प्राप्त करके तन्मय हो जाता है तब उसे मुक्त कहते हैं—

देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा मुक्तः स उच्यते।।

—योगबीज (१८६)

''स्वसंवेद्यमत्यन्तभासाभासकमयम्'' परमंपदम्'—इस स्वरूप वाले परमपद में व्यष्टि एवं पर पिण्डों का ज्ञान प्रथम साधना है और उनका **'परमपद' में समरसीकरण ही सिद्धि है। 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति'** के अनुसार व्यष्टि पिण्ड एवं सच्चिदानन्दपरमात्मस्वरूप **''परपिण्ड''** का ज्ञान प्राप्त करके परमपद परमात्मा में सामरस्य (ऐक्य) स्थापित करना ही मोक्ष है—

''महासिद्धयोगिभिःपूर्वोक्त क्रमेण परपिण्डादिस्वपिण्डान्तं ज्ञात्वा परमपदे समरसं कुर्यात्।।''

—(पिण्डपदसामरस्य : पञ्चम उपदेश।

''अमरौघ शासनम्' की दृष्टि से मोक्ष 'सहज समाधि' में संलीन मन का मन द्वारा साक्षात्कार है। 'अमरौघशासनम्' नामक गोरक्ष-प्रणीत ग्रंथ में **'मोक्ष'** को **समाधि क्रम से मन द्वारा मनावलोकन कहा गया है—**

'अहो मूर्खता लोकस्य।'

(१) केचिद्वदन्ति शुभाशुभकर्मविच्छेदनं **मोक्षः।**

(२) केचिद्वदन्ति वेदपाठाश्रितो **मोक्षः।**

(३) केचिद् वदन्ति निरालम्बनलक्षणो मोक्षः।

(४) केचिद् वदन्ति ध्यानकलाकरणसंबद्धप्रयोग संभवेन।

(५) रूपबिन्दुनादचैतन्यम्, पिण्डाकाशलक्षणो **मोक्षः।**

(६) केचिद् वदन्ति पूजापूजक मद्यमांसादिसुरत
प्रसंगानंद ....**मोक्षः।**

(७) केचिद्वदन्ति मूल कन्दोल्लसित कुण्डली।
पंचार लक्षणो................**मोक्षः।**

(८) केचिद्वदन्ति सुसमदृष्टिनिपातलक्षणो **मोक्षः।**

(९) इत्येवंविध भावनाश्रितलक्षणो न भवति।

* (१०) अथ **मोक्षपदं** कथ्यते—

"यत्र सहजसमाधिक्रमेण मनसा मनः समालोक्यते स एव मोक्षः॥"

—अमरौघ शासनम् ।

पिण्डपदसमरसीकरण—नाथयोग की उच्चतम साधना का स्वरूप **'पिण्डपदसमरसीकरण'** है। यह 'पिण्डपदसामरस्य' नाथ-योग की परम सिद्धि है। **क्या यही सिद्धि शांकर अद्वैत में भी काम्य है ?**

गोरक्षनाथ तो सिद्धियों को इतना महत्व देते हैं कि वे कहते हैं कि जिनमें सिद्धियाँ नही हैं—

(१) वह बंधन-ग्रस्त है।

(२) वह जीवन्मुक्त नहीं हो सकता।

(३) जीवन्मुक्त की परीक्षा सिद्धियों की कसौटी पर उसी प्रकार की जानी चाहिए, यथा कसौटी पर सोने की।

(क) सिद्धिभिः **परिहीनं तु** नरं बद्धं हि लक्षणम्।

(ख) सिद्धिभिर्लक्षयेत्सिद्धं जीवन्मुक्तं तथैव च॥

(ग) जरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एव हि॥

गोरक्षनाथ—योग बीज—(१८३, १८१)॥

(घ) योगमार्गे तथैवेदं सिद्धिजालं प्रवर्तते॥ (१८०)

—'योगबीज' (१८०)

प्र०—क्या शाङ्कर वेदान्त एवं उसके ज्ञानमार्ग में भी सिद्धियों का इतना ही महत्व है?

कदापि नही।

प्र०—क्या शाङ्कर अद्वैत ज्ञानमार्ग में भी ज्ञान के साथ योग-साधना को उतना ही अपरिहार्य उच्च स्थान दिया गया है, जितना कि नाथमत में?

कदापि नहीं

प्र०—क्या शाङ्कर मार्ग में भी जीवन्मुक्तों की परीक्षा उनकी सिद्धियों की कसौटी पर की जाती रही है?

कदापि नहीं।

प्र०—क्या सिद्धि-हीन मुक्त पुरुष को शाङ्कर दर्शन में भी बंधनग्रस्त माना जाता है।

कदापि नहीं।

प्र०—क्या योगहीन-ज्ञान को शाङ्कर ज्ञानमार्ग में निष्फल माना जाता है?

कदापि नहीं। फिर गोरक्षनाथ के दर्शन पर शाङ्करज्ञान एवं शाङ्कर अद्वैतका प्रभाव कैसे स्वीकार किया जाय?

प्र०—'जब शरीर ब्रह्मत्व प्राप्त कर ले एवं चिन्मय हो जाय (ब्रह्म में लयीभूत हो जाय, ब्रह्म-तादात्म्य प्राप्त कर ले) तभी उसे मुक्त मानना चाहिए।' क्या यही गोरक्ष-दृष्टि शंकर को भी मान्य है?

नहीं।

'निरुत्थान' (**जीवात्मा-परमात्मा** के अभिन्नत्व या **सामरस्य**) की प्राप्ति का उपाय क्या है?

(१) योगी अपने स्वरूपानुसन्धान (स्व-परपिण्ड का ऐक्य) द्वारा निजावेश (परमेश्वर को अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित देखना) प्राप्त करता है। इसी **'निजावेश'** के परिणामस्वरूप **'निरुत्थान'** या **'सामरस्य'** का उदय हुआ करता है। उसे यह अनुभव होता है कि—

'परपिण्ड' (परमात्मपिण्ड) **मेरा ही 'व्यष्टिपिण्ड'** है। इससे परमात्म पिण्ड एवं स्वपिण्ड में दृष्टिगत भेद का अन्त हो जाता है। इससे अखण्ड परमात्मस्वरूप परमपद का प्रत्यक्षीकरण हो जाता है।

(१) ''महासिद्धयोगिभिः स्वकीयपिण्डनिरुत्थानानुभवेन समरसं क्रियत इति सिद्धान्तः॥७॥

(२) **निरुत्थानप्राप्त्युपायः** कथ्यते। महासिद्धिभिः **स्वस्वरूपतयानुसन्धानेन निजावेशा** भवति।

निजावेशान्निःपीडित **निरुत्थानदशा**महोदयः कश्चिज्जायते ततः सच्चिदानन्द चमत्काराद् अद्भुताकार **प्रकाश-प्रबोधो** जायते, **प्रबोधाद्** अखिलमेतद् द्वयाद्वय प्रकटतया चैतन्यभासकं **परात्परपरमपदमेव** प्रस्फुटं भवतीति सत्यम्॥''

गुरुप्रसाद प्राप्त करके चित्तनिरोधपूर्वक स्वरूप ध्यान एवं समाधि द्वारा स्वपिण्ड से परपिण्ड पर्यन्त ऐक्य का अनुभव करना चाहिए। इससे परमपद (द्वैताद्वैतविवर्जित परमात्मपद) की अनुभूति होती है—

'अतएव महासिद्धयोगिभिः सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वा **अवधानबलेनैक्यं** भजमानैस्तत्क्षणात् परमं पदमेवानुभूयते॥'

'तदनुभवबलेन स्वकीयं सिद्धं सम्यङ् निजपिण्डं ज्ञात्वा तमेव परमपद एकीकृत्य तस्मिन् प्रत्यावृत्या रूढ़ैवाभ्यन्तरे स्वपिण्डसिद्ध्यर्थे महत्वमनुभूयते॥१०॥

'निजपिण्डपरीक्षा च स्वस्वरूपकिरणानन्दोन्मेषमात्रं यस्योन्मेषस्य प्रत्याहरणमेव **समरसकरणं** भवति॥'

'अतएव स्वकीयं पिण्डं महद्रश्मिपुञ्जं स्वेनैवाकारेण प्रतीयमान् स्वानुसन्धानेन स्वस्मिन्नुरीकृत्य महासिद्धयोगिनः पिण्डसिद्ध्यर्थं निष्ठन्तीति प्रसिद्धम् ॥''[१]

* ''गोरक्षशतक'' के आलोक में गोरक्ष-योग का स्वरूप *

[ब्रिग्स महोदय ने **'गोरक्षशतक'** को अपनी पुस्तक में रोमन लिपि में प्रकाशित किया है तथा उसका अंग्रेजी में अनुवाद भी किया है। उन्होंने इसे गोरक्षनाथ की सच्ची एवं प्रामाणिक रचना कहकर इसको बहुत महत्त्व प्रदान किया है।]

इस पुस्तक के आरंभ में कहा गया है कि इसमें प्रतिपादित **'गोरक्ष का उत्तम ज्ञान'** योगियों के अभीष्ट को सिद्ध करने वाला, **परमानन्दकारक,** योगियों का हितसाधक, **विमुक्ति का सोपान, कालवञ्चक, परमपदप्रदाता, भोगों से निवृत्त करने वाला, परमात्मा में लीन करने वाला, वेद रूपी कल्पतरु का फल** एवं **भवताप को शमित करने वाला है।**

''द्विज सेवित शाखस्य श्रुतिकल्पतरोः कलम्।
शमनं भवतापस्य **योगं** भजत सत्तमाः॥''

[१] **योग के अङ्ग**—गोरक्षोपदिष्ट योग के ६ अङ्ग हैं—

'आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट्॥'

आसनों की संख्या—जीवों के प्रकार की संख्या के बराबर ही आसनों की भी संख्या है, किन्तु शिवजी ने ८४ लाख आसनों का वर्णन किया है। इनमें ८४ प्रधान है।

[२]

''षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः?

१. सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

एकस्तंभं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः ?"

खगाण्डवत कन्दयोनि = नाड़ी मण्डल में ७२००० नाड़ियाँ हैं।

[४] प्रधान नाड़ियाँ

(१) 'इड़ा' वाम भाग में स्थित
(२) 'पिंगला' दक्षिण भाग में स्थित
(३) 'सुषुम्णा' मध्यदेश में स्थित
(४) 'गांधारी' वामचक्षु में स्थित
(५) 'हस्ति' दक्षिणचक्षु में स्थित
(६) 'पूषा' दक्षिण कर्ण में स्थित
(७) 'यशस्विनी' वामकर्ण में स्थित
(८) अलम्बुषा (मुख में स्थित)
(९) कुहूनाड़ी (लिङ्ग में स्थित)
(१०) शंखिनी नाड़ी (मूलस्थान में स्थित)

ये १० नाड़ियाँ प्राणवाहिनी नाड़ियाँ हैं।

*** इड़ा, पिङ्गला एवं सुषुम्णा नाड़ियाँ ***

'इड़ा पिङ्गला सुषुम्णा च नाड़ी मार्गे समाश्रिताः।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः।'

'इड़ा' का देवता-सोम॥ **'पिङ्गला' का देवता**—सूर्य। **'सुषुम्णा' का देवता**—अग्नि।

[५] * प्राण मण्डल और १० प्राण *

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)	(९)	(१०)
'प्राण'	'अपान'	'समान'	'उदान'	'व्यान'	'नाग'	'कूर्म'	'कृकर'	'देवदत्त'	'धनञ्जय'
हृदय में स्थित वायु	गुदा में स्थित वायु	नाभि में स्थित वायु	कण्ठ के मध्य स्थित	शरीर में व्याप्त वायु	उद्गिरण में स्थित वायु	उन्मीलन में स्थित वायु	भूख में स्थित वायु	विजृंभण में स्थित वायु	मृत्यु की स्थिति में भी न छोड़ने वाली वायु

[६] * **प्राणापान की क्रीड़ा एवं गेंद रूप जीव** *

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्छलति कन्दुकः।
प्राणपानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति।

* प्राणापान द्वारा निरन्तर आक्षिप्त जीव क्षण भरके लिये भी स्थिर नहीं हो पाता यथा खेला जाता हुआ कन्दुक।।

[७] * **प्राणापानाकर्षण एवं जीव की दयनीय स्थिति** *

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।।

प्राण एवं अपान को समरस करना ही योगी की साधना है।

* **प्राणापान का समरसीकरण** *

'अपानः कर्षति प्राणं, प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्।।'

योगी का लक्ष्य है ऊपर-नीचे गतिशील प्राणापान को समरस करना। प्राणपान की गति या क्रियायें—

(१) दोनों परस्पर एक-दूसरे को ऊपर नीचे खींचती हैं और उनके साथ जीव भी रातदिन ऊपर-नीचे खिंचता रहता है।

(२) गुणबद्धजीव प्राणापान द्वारा ऊपर-नीचे लगातार उसी प्रकार खिंचता रहता है यथा रस्सी से बँधा श्येन पक्षी।

[८] * **अजपा जप—जीवों की स्वाभाविक मन्त्र-साधना** * इसे ही 'अजपा गायत्री' या 'हंसमंत्र' भी कहते हैं। इस श्वासोच्छ्वासोच्चारित स्वयंसञ्चरित मंत्र में मन को लीन करना ही अजपा जप की साधना है। यह जप अहर्निश (प्रति अहोरात्र में २१ हजार ६०० बार) चलता रहता है। **'हकार'** के साथ श्वास बाहर आती है और **'सकार'** के साथ बाहर जाती है। इस प्रकार अहर्निश ''हंसः हंसः'' का जप प्रत्येक प्राणी द्वारा निरन्तर किया जाता रहता है—

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।
षट्शतानित्वहो रात्रे सहस्राण्येकविंशतिः।
एतत्संख्यान्वितं **मन्त्रं** जीवो जपति सर्वदा।।'

—(गो० श०)

योगी का लक्ष्य यह है कि वह 'हंस:' अजपा नाम गायत्री मंत्र को उलटकर 'सोऽहं सोऽहं' के रूप में सुने। यही अजपा गायत्री है। अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी। अस्या: संकल्पमात्रेण सर्वपापै: प्रमुच्यते॥"

अजपा गायत्री की उत्पत्ति कुण्डलिनी से होती है। यह **'प्राणविद्या' 'महाविद्या'** एवं **'गायत्री'** है—

'कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स **योगवित्**॥'

इस प्राणविद्या का सम्यक् ज्ञाता ही **"योगविद्"** कहलाता है।

[९] * **कुण्डलिनी योग और उसकी साधना** *

मनुष्य के **'नाड़ी-केन्द्र'** के ऊर्ध्व में आठ फेंटे लगाकर स्थित, मुख से ब्रह्मद्वार को रोककर अवस्थित तथा स्वयंभूलिंग को वेष्टित करके विद्यमान जो प्रसुप्ता परमेश्वरी **'मूलाधार चक्र'** में विश्राम कर रही है, उसका ही नाम है **'कुण्डलिनी'**। उसे **'वह्नियोग'** से प्रबुद्ध करके सुषुम्णा में स्थित षट्चक्रों एवं ग्रंथित्रय का भेदन कराते हुए साधक का उसे सहस्रारस्थ शिव से मिलाना (सामरस्य कराना) ही **कुण्डलिनी योग की साधना है।** यह **'कुलाकुलयोग'** ही (शिव-शक्ति-सामरस्य ही) **कुण्डलिनी योग की साधना** है। इसी सामरस्य से योगी **'मोक्ष'** पाता है—

'कुण्डलिन्या तथा योगी **मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्**।।' 'शक्तिचालनी**मुद्रा**' **'भस्त्रिका-प्राणायाम' 'वज्रासन'** आदि साधन कुलशक्ति के प्रबोधन के प्रधान साधन हैं।

[१०] * **कुण्डलिनी शक्ति के व्यापार** *

कुण्डलिनी की सुषुप्ति ही जीवों का बन्धन है एवं उसको जागृत करके उसको अकुल से मिलाना ही जीवों की भुक्ति है। अत: 'कुण्डलिनी' मूढ़ों के लिए बन्धनकारिणी एवं योगियों के लिए मोक्षदा है—

'कुन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृति:।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता॥'

मुद्राभ्यास—मुक्ति प्राप्त करने के साधनों में **मुद्राभ्यास** भी महत्वपूर्ण है—

'स योगी भुक्तिभाजनम् ॥'

मुख्य मुद्राएँ हैं—**'महामुद्रा' 'नभोमुद्रा' 'उड्डियान' 'जालन्धर'** एवं **'मूलबन्ध'**। **'खेचरी मुद्रा'** का अपना विशिष्ट महत्व है।

[११] **अमृतपान एवं 'खेचरीमुद्रा'**—

'कालवञ्चन', 'अमृतत्व की प्राप्ति', 'पिण्डपदसमरसीकरण', 'निरुत्थान' ही **नाथ-योग के मुख्य लक्ष्य हैं।**

[१२] * **बिन्दु-साधना (बिन्दुयोग)** *—

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।'' समस्त शरीर बिन्दु' पर ही तो अवस्थित है, अतः—

'मरणं **बिन्दुपातेन,** जीवनं बिन्दुधारणात् ।।''

बिन्दु के पतन को रोकने के लिए **'खेचरी मुद्रा'** (जिह्वा को उलट कर कण्ठमूल में ले जाना) अत्यन्त सहायक है। **जब तक बिन्दु रक्षित** है मृत्यु संभव नहीं है—

'ब्रह्मचर्येण देवाः मृत्युमुपाघ्नत।' (वेद)

'यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः?'

'खेचरीमुद्रा' 'नभोमुद्रा' एवं 'वज्रोली'—की साधना से बिन्दु का अधःपतन होता ही नहीं। अतः ये साधनायें आवश्यक हैं। बिन्दुं का ऊर्ध्वीकरण एवं 'उर्ध्वरितसत्व' ही ब्रह्मचर्य-साधना या **बिन्दु-साधना का प्राथमिक लक्ष्य** है। बिन्दुजय से अमृतत्व एवं अनेक सिद्धियों की प्राप्ति **द्वितीय लक्ष्य** है। ब्रह्मत्व-साक्षात्कार एवं समरसीकरण तथा मोक्षाप्ति **अन्तिम लक्ष्य** है।

'बिन्दु' और उसके भेद—'बिन्दु' के दो भेद हैं—

(१) 'पाण्डुर बिन्दु (२) 'लोहित बिन्दु'।
(शुक्र) (महाराज)

(१) शुक्र का स्थान : यह चन्द्रस्थान में स्थित है। 'बिन्दु' **शिव** है। बिन्दु **'चन्द्र'** है।

(२) रज का स्थान : यह नाभि में स्थित 'रज' **शक्ति** है। रज **'रवि'** है।

* इन **दोनों की एकता** अत्यन्त दुर्लभ है। इन दोनों के संगम से **'परमपद'** की प्राप्ति होती है। *

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर एवं बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है और तब शरीर दिव्य हो जाता है। बिन्दु-साधना से परमपद की प्राप्ति होती है—'उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।'

*** बिन्दु-साधना मोक्ष का साधन है। ***

[१३] * **ओंकार की साधना** *

एकान्त स्थान में सम्यक रीति से **पद्मासनस्थ** होकर, **कण्ठ एवं शिर को समसूत्र में रखकर, नासाग्रभाग** पर **दृष्टि** रखकर **ओंकार का जप** करना चाहिए—

"पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम्॥"

जिसकी मात्राओं में 'भूः', 'भुवः' एवं 'स्वः' तीनों लोक एवं चन्द्र, सूर्य तथा अग्नि देवता स्थित हैं—वही परम ज्योति ओंकारस्वरूप है। (ओंकार का स्वरूप)

ओंकार का स्वरूप

प्रणवाभ्यास की आन्तर साधना—

'(१) **वचसा** तज्जपेद् बीजं' = प्रणव की वाणी-साधना
'(२) **वपुषा** तत्समभ्यसेत्' = शरीर-साधना
'(३) **मनसा** तत्स्मरेन्नित्यं' = मन की साधना
'तत्परं ज्योतिरोमिति।'

'(४) शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥'

(पवित्रापवित्र सभी स्थितियों में प्रणव का निरन्तर जप करते रहना चाहिए। इससे किसी भी पाप का स्पर्श नहीं होता।)

प्राण का बिन्दु से सम्बंध—

'चले वाते चलोबिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत्॥'
(वातचांचल्य→बिन्दु चाञ्चल्य।
वातस्थिरता→बिन्दु-स्थिरता
बिन्दु-स्थिरता→वात-स्थिरता

मरुत-स्थैर्य, चित्त-स्थैर्य एवं भ्रूमध्य मेंदृष्टि का स्थैर्य होने पर —मृत्यु का भय कहाँ?—

"यावद् बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराभयम्।
यावद् दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुत: ?॥"

प्राणापान की गति—प्राणापान की संचार-मात्रा ३६ अंगुल होती है। प्राणवायु का संग्रह (प्राणस्थैर्य) आवश्यक है।

प्राणायाम से ही नाड़ी-शोधन होता है।

[१४] **प्राणायाम के पूर्व चन्द्रबिम्ब का ध्यान—**

'कुंभक' एवं 'रेचक' से युक्त प्राणायाम-साधना और उसके साथ—(१) अमृत स्वरूप (श्वेत वर्ण के) (२) दधि (धवल) (३) दुग्ध (धवल) **का ध्यान** करके प्राणायामाभ्यास करने वाला सदैव सुखी रहता है।

*** नाभि में अग्निपुञ्जवत प्रदीप्त सूर्य मण्डल का ध्यान ***

प्राणायाम-साधना के समय कुम्भक के काल में साधक को नाभिदेश में स्थित अग्निपुञ्ज के समान प्रदीप्त सूर्यमण्डल का ध्यान करने से बहुत सुख प्राप्त होता है।

दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करके **'सूर्यमण्डल'** का ध्यान करते हुए कुम्भक करना चाहिए।

सूर्य एवं चन्द्र की विधि से दोनों बिम्बों—का ध्यान करने से **तीन माह के भीतर** नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। **नाड़ी-शोधन के परिणाम—**

(१) नाड़ियों का शोधन (शुद्धीकरण)
(२) प्राणवायु को धारण करने की सामर्थ्य
(३) जठराग्नि की दीप्ति
(४) आरोग्याप्ति
(५) नाद-श्रवण

'सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायत:।
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मात्रत्रयादूर्ध्वत:।
यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपकम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥'

—गोरक्षशतक

'योगबीज' और उसके सिद्धान्त

'योग की परिभाषा क्या है?

गोरक्षनाथ कहते हैं—

(१) **प्राण एवं अपान** का समायोग ही **'योग'** है।

(२) **चन्द्र एवं सूर्य** की एकता ही **'योग'** है।

(३) **रज एवं रेतस** का योग ही **'योग'** है।

(४) **जीवात्मा एवं परमात्मा** का योग ही **'योग'** है।

'योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः।'

(५) इसके अतिरिक्त द्वन्द्वजाल का संयोग भी **'योग'** है।

'एवं द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते।।'

—योग बीज

चतुर्विध योग ('अमरौघ प्रबोध' के अनुसार)

(१)	(२)	(३)	(४)
'मंत्रयोग'	**'हठयोग'**	**'लययोग'**	**'राजयोग'**
'यो मंत्रमूर्ति-वशगः स तु **मंत्रयोगः।'**	यस्तु प्रभंजन-विधानरतो **हठस्सः।'**	यच्चित्तसन्तत-लयः सः **लयः** प्रदष्टिः।	यश्चित्तवृत्ति रहितः स तु **राजयोगः।**

'योगबीज' में गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'एक एव चतुर्धाऽयं **महायोगो**ऽभिधीयते।।''

नाथयोग में 'महायोग' और उसके भेद—'महायोग' केवल एक है।

गोरक्षनाथ ने योग-साधना की विभिन्न प्रणालियों को एक ही **'महायोग'** की विभिन्न पद्धतियाँ कहा।

(१) **'मंत्रयोग'** =

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेन्मरुत्।
हंसहंसेति मन्त्रोऽयं सर्वजीवा जयन्ति तम्।।
गुरुवाक्यात्सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपाः।।
सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो **मन्त्रयोगः** स उच्यते।।'

(२) **'हठयोग'** =

'प्रतीतिर्वायुयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि।
हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् **हठयोगो**ऽभिधीयते।
हठेन ग्रस्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम्।।

(३) **'लययोग'** =

क्षेत्रज्ञपरमात्मानौ तयोरैक्यं यथा भवेत्।
तदैक्ये साधिते देवि ! चित्तं याति विलीनताम्।
पवनः स्थैर्यमायाति **लययोगो**दये सति।
लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानन्दपरं पदम्।।

(४) **'राजयोग'** =

अणिमादिपदे प्राप्ते राजते **राज**योगतः।
प्राणपानसमायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयम्।
संक्षेपात्कथितं देवि ! नान्यथा शिवभाषितम्।।

—योगबीजम्

('योगबीज' के अनुसार) **मतद्वयः 'मर्कटमत' एवं 'काकमत'**

'चिरात् सम्प्राप्यते सिद्धिः **मर्कटक्रम** एव सः।।'
पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।
एतदेव हि विज्ञेयं **तत्काकमत**मुच्यते।।

योग की अन्य पद्धतियाँ

लययोग की अन्य विधियाँ—'अमरौघ प्रबोध' में गोरक्षनाथ ने 'लययोग' का स्वरूप इस प्रकार प्रस्तुत किया है—

साधक को अपने शरीर के 'मूलाधारचक्र' में **मन के प्रतीक के रूप में**

प्रतिष्ठित **'कामरूपपीठ'** में मणि के समान स्वयं प्रकाशित एवं सर्वकारणभूत आत्मा के समान ज्योतिर्मय, सृष्टि-स्थिति-प्रलय के अधिष्ठान (लिंग) रूप मोक्षप्रदाता शिव का **स्वयंभू लिंग के रूप में ध्यान करना चाहिए।** साथ ही यह भावना भी करनी चाहिए कि 'तालु चक्र' में स्थित चन्द्रमण्डल से स्रवित सुधाधारा इस शिवलिङ्ग का अमृताभिषेक करने के साथ उसके **सर्वाङ्ग को भी सोमकला के प्रवाह से आप्लावित** कर रही है। इस प्रकार के ध्यानयोग की भावना का ६ मास तक निरन्तराभ्यास करने पर **'लययोग'** की सिद्धि हो जाती है। इससे शरीरजन्य वलीपलित नष्ट हो जाती है और साधक **तीन सौ वर्ष तक** जीता रहता है—

'कामरूपे शिवं देवं लिङ्गाभं मणिसन्निभम्।
स्रवन्तं चामृतरसं यो ध्यायेन्निजविग्रहे।
निरन्तरकृताभ्यासात् षण्मासात् सिद्धिभाग्भवेत्।
वलीपलितनिर्मुक्तो जीवेदब्दशतत्रयम्।।'[१]

शरीर की पञ्चभूतात्मकता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि शरीर में पाँचों तत्त्वों के एक-एक मण्डल विद्यमान हैं। उनकी शरीर में स्थिति इस प्रकार है—

पञ्चभूतात्मको देहः पञ्चमण्डलपूरितः।
काठिन्यात्पृथिवी **पृथ्वी** ज्ञेया पानीयं यद् द्रवाकृतिः।
दीपनं तु भवे**त्तेजः** स्पर्शो वायोस्तथा भवेत्।
आकाशे चेतनं सर्वं ज्ञातव्यं योगमिच्छता।।[२]

वायु तत्त्व और श्वास का सम्बन्ध—

षट्च्छतान्यदधिकान्यत्र सहस्राण्येकविंशतिः।
अहोरात्रं वहेच्छ्वासो वायुमण्डलरेचनात्।।

वायुमण्डल का रेचन—जीव की २१ हजार ६०० श्वासें।

'अमरौघ प्रबोध' के अनुसार **'हठयोग'** एवं **'राजयोग'** दोनों के भी भेद हैं—

---

१. अमरौघ प्रबोध (२८)
२. तत्रैव (५६-५७)

'हठयोग' एवं 'राजयोग' को इस प्रकार भी (अन्यत्र) व्याख्यायित किया गया है—

'हठयोग' ↓	'राजयोग' ↓
(१) ह+ठ+योग = सूर्य+चन्द्र+योग (२) ह+ठ+योग = प्राण+अपान+योग (३) ह+ठ+योग = दक्षिण+वामस्वर+योगा (४) ह+ठ+योग = यमुना+गंगा+योग (५) ह+ठ+योग = पिंगला+इड़ा+योग (६) ह+ठ+योग = रजस्+रेतस+योग	'योनिमध्ये महाक्षेत्रे जपाबंधूक-सन्निभम्। रजो वसति जन्तूनां देवी तत्त्वं समावृत्तम। रजसो रेतसो योगाद्राजयोगइति स्मृतः। अणिमादि पदं प्राप्य राजते राजयोगतः।।' योगशिखोपनिषद् (१३६-१३७)

(क) हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते।।''

—सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

(ख) हठाज्ज्योतिर्मयोभूत्वा ह्यन्तरेण शिवोभवेत्।
अतोऽयं **हठयोगः** स्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः।।

—प्राणतोषिणी।

(ग) **हठयोग की दो योग विधियाँ—**

द्विधा हठः स्यादेकस्तु गोरक्षादिसुसाधितः।
अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यैः साधितो हठसंज्ञकः।।

षट् कर्मों में पूर्ण साफल्याप्ति कराने वाला मंत्र कहीं भी दृष्टिगत नहीं होता। यदि मन, भ्रूमध्य, नासिका आदि स्थानों में ध्यान मग्न हो भी जायँ तो भी मूलाधार चक्र में प्राण वायु प्रविष्ट नहीं होती। नित्यानन्द-सम्पन्न **मोक्षश्री** एवं आत्म प्रभाव-निलय **से युक्त 'राजयोग'** के बिना उक्त उद्देश्य की पूर्ति संभव नहीं है। यह उद्देश्य **'हठयोग'** से कथमपि प्राप्त नहीं है—'जायन्ते हठतः कथं वद विभो स्वीयं प्रभावं विना।।'' क्या मात्र ध्यान लगाने से दिव्य नारी का संग एवं हथिनी से अश्व, गर्दभी से हाथी और कोदों से शालिकान्न की प्राप्ति हो सकती है?[१] अतः—

'नैतेषां देहसिद्धिर्विगत निजमनो राजयोगादृतेऽस्मात्।।'[२]

---

१. अमरौघ प्रबोध
२. तत्रैव

'अमरौघ प्रबोध' में राजयोग का जो प्रथम प्रकार **'औषधिपरक'** बताया गया है, वह यहाँ स्वीकार्य है ही नहीं; क्योंकि यह भी बताया गया है कि—

(१) समस्त प्राणियों के शरीर में **'दो महान औषधियाँ'** विद्यमान हैं—

(क) 'बिन्दु' (ख) 'नाद'

'**बिन्दुनादौ** महौषध्यौ विद्येते सर्वजन्तुषु।
तावविज्ञाय सर्वेऽपि म्रियन्ते गुरुवर्जिताः॥'[१]

नाथों का परमतत्व—आचार्य शंकर का ब्रह्म निर्गुण निराकार, अकर्ता, निष्क्रिय एवं विश्वातीत है। सारे कार्य केवल माया करती है; किन्तु नाथों का 'देवदेवेश' परमात्मा 'आदिनाथ' 'विश्वनाथ' विश्वरूप' 'विश्वातीत' 'उत्पत्ति-स्थिति-संहारकारी' 'क्लेशहारी' 'परमात्मा', 'महायोगीश्वर', 'परिपूर्ण' एवं 'जगदानन्द हेतु' है।[२]

यह परमात्मा 'शक्ति' से असमवेत 'निर्गुण ब्रह्म' नहीं है। प्रत्युत (शिव की भाँति) **शक्तियुक्त जगद्गुरु** एवं आदिनाथ हैं—

'आदिनाथं नमस्कृत्य **शक्तियुक्तं** जगद्गुरुम् ॥'[२]

सृष्टि के पूर्व स्थित वह परासत्ता अपनी अव्यक्तावस्था में **'अनाम' परब्रह्म** कहलाती है और इस दृष्टि से उस काल में 'कर्ता', 'कुल', 'अकुल' एवं 'कारण' कोई विद्यमान नहीं रहता। यही **'अनाम'** की स्थिति है।[३]

परब्रह्म की स्वसमवेत शक्तियाँ—वेदान्तियों के निर्गुणनिराकार परब्रह्म में उसकी कोई समवायिनी निजा शक्ति है ही नहीं; किन्तु 'त्रिकदर्शन' (का० शैव दर्शन) की भाँति नाथमत में शिव की स्वसमवेता शक्तियाँ हैं। उस अकर्ता शिव की — 'अनाम' की भी स्वसमवेता निजा शक्ति है—

'अनामेति स्वयमनादिसिद्ध एकमेवानादिनिधनं सिद्ध-
सिद्धान्तप्रसिद्धं तस्येच्छामात्रधर्माधर्मिणी **निजा शक्तिः** प्रसिद्धा।'

—(सि० सि० प०)

शिव में **'निजाशक्ति'**, **'पराशक्ति'**, **'अपराशक्ति'**, **'सूक्ष्माशक्ति'** एवं **'कुण्डलिनीशक्ति'**—पाँचों शक्तियाँ विद्यमान हैं।[४] 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' में कहा गया है—

---

१. अमरौघ प्रबोध
२. अमरौघ प्रबोध (१-३)
३. सि० सि० पद्धति (१)
४. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति।

'निजापराऽपरासूक्ष्माकुण्डलिन्यासु पञ्चधा
शक्तिचक्रक्रमेणोत्थो जातः पिण्डपरः शिवः॥'

सम्प्रदायवाद—नाथसम्प्रदाय के अनुयायियों के अनुसार नाथयोग ही सर्वोच्च साधन मार्ग है।

'योगबीज' में कहा गया है कि नाथमार्ग को छोड़कर अन्य कोई भी साधन-मार्ग **'कैवल्य'** प्रदान नहीं कर सकता—

(१) बद्धा येन विमुच्यन्ते **नाथमार्गमतः** परम् ॥

(२) नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं **कैवल्यं परमं पदम्** ॥

'सिद्धमार्गेण' लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम् ॥[१]

(३) **"अन्य शास्त्रसमूह पतित हैं"**—

'पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञयाते विमोहिताः।
अनिर्वाच्यपदं वक्तुं न शक्यत सुरैरपि॥'

"नाथ-सम्प्रदाय" में यह सम्प्रदायवाद बद्धमूल है। संसार के सारे देशों में यह 'सम्प्रदायवाद' है।

डा० सर्जियस बुल्गाकोफ़ का कथन है—

"संसार में केवल एक ही सच्चा चर्च है आर्थोडाक्स चर्च। (सनातनी ईसाई सम्प्रदाय)

मार्टिन लूथर का कथन है—

"जो ईसाई धर्म के बाहर हैं, फिर चाहे वे नास्तिक हों या तुर्क, यहूदी हों या मिथ्या ईसाई (रोमन कैथोलिक) हों; और भले ही केवल एक सच्चे ईश्वर में विश्वास रखते हों, फिर भी वे शाश्वत विनाश, सनातन क्रोध एवं नरक के गर्त में पड़े हुए हैं।[२]

जान नाक्स का कथन है—

"**एशिया** में क्या हैं? ईश्वर के प्रति अज्ञान। **अफ्रीका** में क्या है? हमारे प्रभु ईसा, हमारे उद्धारक के प्रति अस्वीकृति। **ग्रीशियनों के चर्चों** में क्या है? क्या मुहम्मद और उनका मिथ्या सम्प्रदाय? **रोम** में क्या है? सारे जादूगरों का बड़ा भारी आश्रय या वह कलंकित मानव॥[३]

---

१. योग बीज (७-८)
२. लार्बर कैटैकिज्म (२-३)
३. 'इण्टरनेशनल रिव्यू आफ मिशन्स'

जार्ज टाइरेल का कथन है—

"प्रोटेस्टैण्टों और जंगलियों में कोई अन्तर नहीं। ये सब नरक में एक समान ही जलेंगे।।'[१]

ईसाईयों में—प्रोटेस्टेंट, कैथोलिक, ऐंग्लिकन एवं प्यूरिटन सभी अपने को श्रेष्ठतम एवं दूसरे को पथभ्रष्ट एवं हीन मानते हैं। वह परमतत्त्व 'अनिर्वाच्यपद' एवं 'स्वात्मप्रकाशरूप' है। वह परमतत्त्व निश्चल, निर्मल, शान्त, सर्वातीत एवं निरामय है। वही पुण्यपाप के फलों से आबद्ध होकर **'जीव'** भी बन गया है—'तदेतज्जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ।।'[२] नाथपंथ में **'शिव' एवं 'जीव' में एकता** भी प्रतिपादित की गई है।

जीव एवं परमात्मा में एकता—

परमात्मा जीव कैसे बन गया?

'परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ?'

महादेव कहते हैं कि जिस प्रकार जल में तरङ्ग की उत्पत्ति होती है, उसी प्रकार परमात्मा में अहंकार की उत्पत्ति होती है। यही **'अहंकार'** पञ्चतत्त्वों से निर्मित, धातुओं से परिबद्ध, गुणत्रययुक्त, सुखदुःखरूप कर्मफल के भोक्ता के रूप में जीवात्मा बनकर जन्म लेता है। यही जीव के सारे दोषों से मुक्त होकर **शिव बन जाता है। योगयुक्त ज्ञान से ही** काम-क्रोध आदि दोषों का नाश होता है और इसी ज्ञान युक्त योग साधना से मोक्षाप्ति होती है। दोष से रहित जीव ही 'शिव' है—

एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः **स जीवः शिव एव हि।।"**

किन्तु जीव को शिवत्व की प्राप्ति **(वेदान्तियों के कथनानुसार)** मात्र **'ज्ञान'** से सम्भव नहीं है प्रत्युत् **योगयुक्तज्ञान** से ही संभव है—

'योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि?
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमोमोक्षकर्मणिः।।'[३]

ज्ञान का महत्व—शांकर अद्वैतमत में ज्ञान को सर्वोपरि महत्व प्रदान किया गया है—

"ज्ञानान्न ऋते मुक्तिः।।"

नाथपंथी भी कहते हैं कि—

(१) **'अज्ञानादेव संसारो।'** अज्ञान→संसार

---

१. एम० डी० पेट्रे : 'दि लाइफ आफ जार्न टाइरेले।'
२. योगबीज (१०-११)
३. योगीबीज (१९)

(२) '**ज्ञानादेव** विमुच्यते।' ज्ञान→मुक्ति।

शाङ्कर वेदान्त में प्रतिपादित **जीव मात्र ज्ञान से ही मुक्त हो जाता है;** किन्तु नाथमत के अनुसार **कोई भी जीव मात्र ज्ञान से मुक्त नहीं हो सकता—**

सर्वदोषैर्वृतो जीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते?[१]

कोई कितना भी महान ज्ञानी क्यों न हो; किन्तु वह कभी न कभी संसार-वासना से पङ्किल हो ही जाता है। अतः 'अज्ञानी' एवं 'ज्ञानी' में कोई भेद नहीं रह जाता। अतः योग-साधना अनिवार्य है—क्योंकि—

"ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये॥"[२]

योग-साधना और शरीर-भेद—योगियों की मान्यता है कि योग-साधना **'अपक्व देह'** से संभव नहीं है।

'अपक्वाः परिपक्वाश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः।

(१) 'अपक्वा योगहीनास्तु'	(१) 'पक्वा योगेन देहिनः॥'[३]
(२) 'जडस्तत्पार्थिवो ज्ञेयश्चापक्वो दुःखदो भवेत्।'	(२) 'पक्वो योगाग्निना देही ह्यजडशोक-वर्जितः।'

अपक्वदेही की स्थिति—

'ध्यानस्थोऽपि तथाप्येवमिन्द्रियैर्विवशो भवेत्।
अतिगाढं नियम्यापि तथाप्यन्यैः प्रबोध्यते॥'

(१) अपक्वदेही ध्यान-साधक रहने पर भी इन्द्रियों का गुलाम बना रहता है।

(२) ऐसा ध्यानी, ज्ञानी, साधक आदि भी किसी योगी के द्वारा प्रबोधित होने पर ही सिद्धि प्राप्त कर पाता है, अन्यथा नहीं।

---

१. योगबीज (२३)
२. योगबीज (३१-३२)
३. योगबीज (३४)

अपक्वदेह	**परिपक्व देह**
(१) यह देह जड़ होती है। होती है।	(१) यह देह **योगाग्नि से ही परिपक्व** बन पाती है।
(२) इसमें चैतन्य नहीं होता।	(२) यह अजड या **चेतन** होती है।
(३) यह पार्थिव है।	(३) यह **शोक-हीन** एवं अपार्थिव (चिन्मय होती है।
(४) यह दुःखास्पद है।	(४) यह (पूर्व देह के दोषों से रहित होने पर प्राप्त होती है।
(५) यह ध्यान-साधना करने पर भी जड़ ध्याता से पृथक नहीं हो पाती।	पक्वदेही व्यक्ति का— (१) अहंकार नष्ट हो जाता है।
(६) यह शीत उष्ण, सुख-दुःख, व्याधि, शस्त्र, अग्नि, जल, वायु आदि के उत्पातों से पीड़ित रहती है। प्राणापान के वैषम्य से इसमें वायु प्रकुपित रहती है। इसके कारण ही व्यक्ति सैकड़ों दुःखोंसे व्याकुल चित्त वाला बनता है।	(२) उसके शरीर में कोई रोग नहीं हो सकता। (३) जल, अग्नि, वायु, शस्त्र आदि उसे हानि नहीं पहुँचा सकते। (४) परिपक्व देही व्यक्ति में शम, दम आदि प्रवृत्तियाँ सहज रूप में उत्पन्न होती हैं।
(७) **अपक्वदेही व्यक्ति** की, ज्ञान-ध्यान-वैराग्य जप आदि की साधनायें व्यर्थ हैं।	बिना अहंकार के देह में दुःखोदय संभव ही नहीं है। 'अहंकारं बिना तद्वद् देहे दुःखं कथं भवेत् ?'
(८) अपक्व देही की अहंकृति परिच्छिन्न एवं परिपुष्ट होती है। इसी कारण ऐसा व्यक्ति अनेक बाधाओं एवं व्याधियों से संत्रस्त रहा करता है।	

'योगदेह', 'योगबल' एवं 'जीवन्मुक्ति'—

(१) जीर्णशीर्ण शरीरों ने सभी प्राणियों पर विजय प्राप्त कर ली हैं; किन्तु योगियों ने योगाभ्यास के द्वारा शरीर पर ही विजय पा ली है—

"शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम्॥"[१]

---

१. योगबीज (४९)

(२) इन्द्रियाँ काम, क्रोध, मन,बुद्धि द्वारा जीत ली गईं; किन्तु योगियों ने काम, क्रोध, बुद्धि एवं इन्द्रिय सभी पर विजय प्राप्त कर ली।

'योगदेह' का स्वरूप—

(१) सप्तधातुमयो देहो दग्धो **योगाग्निना** शनैः।
देवैरपि न लभ्येत **'योगदेहो'** महाबलः॥

(२) छेदबन्धैर्विमुक्तोऽसौ नानाशक्तिधरः परः।
यथाकाशस्तथा देहः आकाशादपि निर्मलः॥

(३) सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरो देहः स्थूलात् स्थूलो जडाज्जडः।[१]

(४) ऐसा पक्वशरीर वाला योगी स्वतंत्र, अजर, अमर, लोकत्रय में यथाकाम विचरण करने वाला, अचिन्त्य, शक्तिशाली, विजितेन्द्रिय, अनेक रूप धारण करने की क्षमता वाला होता है और सहजस्थिति में **'स्वस्थ'** रहता है।

"(१) इच्छारूपो हि योगीन्द्रः स्वतंत्रस्त्वजरामरः॥"

"(२) सूक्ष्मात्सूक्ष्मतो देहः स्थूलात् स्थूलो जडाज्जडः।"

"(३) अचिन्त्यशक्तिमान् योगी नानारूपाणि धारयन् ॥"

"(४) नासौ मरणमाप्नोति **पुनर्योगबलेन** तत् ॥

"(५) चूँकि ऐसा योगी मृत्युपूर्व ही मृत हो जाता है। अतः मृत की मृत्यु कैसी?
'पुरैव मृत एवासौ मृतस्य मरणं कुतः?'

किन्तु—**'मरणं यत्र सर्वेषां'** तत्रासौ सखि ! जीवति ॥'
किन्तु 'यत्र जीवन्ति मूढ़ास्तु तत्रासौ म्रियते सदा॥

यह जीवन्मुक्त होता है—

'जीवन्मुक्तः सदा स्वस्थः सर्वदोष-विवर्जितः॥'

'मांसपिण्ड कुदेहियों' से यह अत्यन्त महान् है, क्योंकि —
'ते कथं योगिभिस्तुल्याः मांसपिण्डा कुदेहिनः?"

गुरुवाद—वेदान्त, न्याय, आगम और अन्य शास्त्रपाठों से भी गुरुश्रेष्ठ होता है।[१]

*** यहाँ ज्ञान एवं योग तथा ज्ञानयोग का समन्वय है ***

---

१. योगबीज (५१-५३)
२. योगबीज (६६)

वेदान्त का खण्डन—(ज्ञानयोगसमन्वयवाद)—

(१) ज्ञान से मोक्ष नहीं प्राप्त होता।

(२) यदि खड्ग से ही विजय मिल जाती है तो युद्ध में लड़ने से क्या? प्रश्न उठता है—

'**विना** युद्धेन् वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात्?'

अत:—तथा **योगेन रहितं ज्ञानं** मोक्षाय नो भवेत् ॥

किन्तु यह भी सत्य है कि—

'**ज्ञानेनैव विना योगो** न सिद्ध्यति कदाचन।'

ज्ञान तो योग-साधना से एक ही जन्म में प्राप्त किया जा सकता है। अत: सत्य तो यह है कि—

'तस्माद् योगात् परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः॥'[1]

योगमार्ग की सर्वश्रेष्ठता—

योगात्परतरं **पुण्यं,** योगात्परतरं **सुखम्।**
योयात्परतरं **सूक्ष्मं, योगमार्गात्परं नहि॥**[2]

प्राणसाधना का महत्त्व—नाथपंथी कहते हैं कि गुरु उसी को बनाना चाहिए जो प्राण पर विजय प्राप्त कर चुका हो—

'मरुज्जयो यस्य सिद्ध्येत् सेवयेत्तं गुरुं सदा।'

कुण्डलिनी-योग—अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत किये बिना या पाताल की '**शक्ति**' को स्वर्ग (मुक्ति) लोक के '**शक्तिमान्**' (अकुल) से समरस किये बिना मुक्ति एवं अपने '**स्व' का पूर्ण विकास** संभव नहीं है।

प्राणायाम—कुण्डलिनी-साधना के विधान में गोरक्षनाथ ने प्रथम साधन प्राणायाम को स्वीकार किया है। ('वज्रासन' में बैठकर) एवं बालिस्तभर लम्बे एवं चार अंगुल चौड़े कोमल श्वेत वस्त्र से नाभि को वेष्टित करके **शक्तिचालन युक्ति** से वायु का कुम्भक करना चाहिए।

अष्टकुण्डलकुण्डलित कुण्डलिनी को सीधा करने हेतु **प्राणवायु का आकुञ्चन** करना चाहिए। इसके बाद **कुण्डली का चालन** करना चाहिए।

१५ दिनों तक '**वज्रासन**' से बैठकर '**शक्तिचालिनी मुद्रा**' का अभ्यास करना चाहिए।

---

१. योगबीज (७२)
२. योगबीज (८७)

प्राण-संयमन से वायु तप्त हो उठती है और इस वायु से प्रज्वलित अग्नि कुण्डलिनी को प्रतप्त कर देती है। इससे व्याकुल होकर 'कुण्डलिनी शक्ति' सुषुम्णा के मुख में प्रवेश कर जाती है और वज्रदण्ड में वायु तथा अग्नि के साथ प्रवेश करके 'ब्रह्मग्रंथि' का भेदन करके रुद्रग्रंथि में प्रविष्ट हो जाती है। फिर कुंभक के सिद्ध होने पर (१) सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली एवं भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। ये चार प्रकार के कुंभक प्राणायाम हैं। बंधत्रयक से युक्त केवल प्राणायाम से योग साधना सिद्ध हो जाती है।[१]

प्राणायाम के ८ भेद हैं—उनमें (१) सूर्यभेदन (२) उज्जायी (३) शीतलीकरण एवं (४) भस्त्रा प्राणायाम से कुण्डलिनी जाग उठती है।

(१) 'सूर्यभेद'→उदर के वायु विकार का नाश, गले के दोषों का अन्त, शरीर में कान्ति-वृद्धि, अग्नि-वृद्धि, शिर के रोग, जलोदर एवं धातुगत रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) 'उज्जायी'→चलते-फिरते, रुकते उज्जायी का अभ्यास करना चाहिए।

(३) शीतलीकरण→पित्त एवं ज्वर का नाश।

(४) 'भस्त्रा'→वात, पित्त, कफ का नाश। इससे कुण्डलिनी जागृत होती है, वह टेढ़ी से सीधी हो जाती है, ग्रंथि त्रय का भेदन होता है और ब्रह्मनाड़ी के मुख पर कफ रूप अवरोध का नाश होता है।

बंध-साधना—बंधों में (१) मूल बन्ध (२) उड्डियान (३) जालन्धर प्रधान है। उनका अभ्यास करना चाहिए। (१) मूल बन्ध से—प्राण एवं अपान वायु + नाद बिन्दु में एकता आती है।

(२) **उड्डियान**—(कुंभक के आदि एवं रेचक के अन्त में करणीय बंध) सुषुम्णा में बद्धप्राण ऊपर की ओर उड़ता है।—वृद्ध भी तरुण हो जाता है। ६ माह के निरन्तराभ्यास से प्राण का वशीकरण एवं इच्छामृत्यु की प्राप्ति होती है।

(३) **'जालन्धर बंध'**(पूरकान्त में अवश्य करणीय)—वायु मार्ग का निरोध, हृदय में वायु का अवरोध। यह बन्ध **अमृतस्वरूप** है और इससे प्राण **'ब्रह्मनाड़ी'** में प्रविष्ट हो जाता है।

कुण्डली-साधना—प्रथमत: योगी को (१) वज्रासन में बैठना चाहिए। फिर (२) कुण्डलिनी का चालन करना चाहिए। (३) फिर भस्त्रा प्राणायाम द्वारा उसे शीघ्र प्रबोधित करना चाहिए।

---

१. योगबीज (१००)

"वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्॥"

इस साधना से मेरुदण्ड में वायु से, ग्रंथियों का भेदन होता है। इससे मेरुदण्ड में खुजली होती है। यथा चींटी के चढ़ने-सी प्रतीत होती है। उसके बाद **'रुद्रग्रंथि'** का भेदन होता है। अतः शिवात्मकता प्राप्त होती है। अन्त में **शिवशक्ति समागम** से परम स्थिति प्राप्त होती है।

'शिवशक्तिसमायोगाज्जायते परमा स्थितिः॥'

जैसे हाथी सूँड़ से पानी खींचता है, वैसे ही **सुषम्णा नाड़ी पवन को अपने भीतर खींचती है।** मेरुदण्ड में **२१ मणि स्थित हैं। सुषुम्णा मोक्षमार्ग है।** सुषुम्णा में सूर्य-चन्द्र (पिंगला-इड़ा) के निबन्धन से **काल पर भी विजय** प्राप्त हो जाती है। **'पश्चिमद्वार'** (सुषुम्णा) में वायु-प्रवेश करायें। इससे वायु समस्त शरीर में प्रविष्ट हो जाती है। इसमें 'पूरक' 'रेचक' दोनों का अन्त हो जाता है। यही है **'नाथ सङ्केत'** या **'सिद्धसङ्केत'।**

प्राण एवं चित्त का सम्बंध

(१) यदि चित्त प्राण में लयीभूत हुआ तो—

(२) चित्त में प्राण का भी लय हो जाता है।

(३) जिसके प्राण एवं चित्त में सामरस्य स्थापित नहीं हुआ उसका शास्त्र एवं गुरु एवं उसकी आत्मप्रतीति सभी निष्फल हैं—

'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः।
न चेदिदं स्यान्न तु तस्य शास्त्रं,
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः'

उसे 'मोक्ष' भी कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

योगाभ्यास और 'ब्रह्मनाड़ी'—

(१) निरन्तर अभ्यासयोग से **'ब्रह्मनाड़ी'** समस्त धातुओं को अपनी ओर आकृष्ट करती है।

(२) **आसन-बन्ध-अभ्यास योग** से **'चित्त' प्राण में विलीन** हो जाता है। अतः **बिन्दु अधोगामी नहीं हो पाता।**

(३) अनेक **नादों की उत्पत्ति होती है।**

(४) भूख, प्यास आदि दोषों का अन्त हो जाता है।

योगी **सच्चिदानन्द स्वरूप में प्रतिष्ठित** हो जाता है।

'काकमत' की सर्वोच्च श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'काकमत' से श्रेष्ठतर कोई नहीं है—

(१) 'तस्मात्**काकमतान्नास्ति** त्वभ्यासारव्य मतः परम्।।'

(२) बिना **कर्म** के योगसिद्धि नहीं प्राप्त होती—

'न कर्मणा विना देवि ! योगसिद्धिः प्रजायते।।'

(३) **लयादि योग**-साधन के बिना भी सिद्धि नहीं मिलती—

(४) पूर्वजन्म-कृत अभ्यास से शीघ्र सिद्धि मिलती है—

'पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।।'

इसीलिए **'काकमत'** से श्रेष्ठतर कोई मत नहीं है।

योगाभ्यास के फल—

(१) 'आदौ **रोगाः प्रणश्यन्ति**' : रोगों का अन्त।

(२) 'पश्चा**ज्जाड्यं शरीर**गम्' : शरीर की जड़ता का अन्त।

(३) 'ततः **समरसो** भूत्वा' : समरसत्व की प्राप्ति।

(४) **'चन्द्रो वर्षत्यनारतम्'** : अमृत-वर्षा।

(५) **'धातुं स्व संग्रसेद** वह्निः 'पवनेन समन्ततः।' (फिर अग्नि पवन के साथ अपनी धातु को ग्रास बना लेता है।

(६) शरीर में अनेक प्रकार के **नादों का प्रादुर्भाव**

(७) शरीर में **मृदुता** आ जाती है।

(८) पृथ्वी आदि तत्त्वों की **जड़ता को जीतकर** योगी **खेचरत्व** पाकर **ब्रह्माण्ड में स्वच्छन्द विचरण** करता है।

(९) योगी **सर्वज्ञता** प्राप्त कर लेता है।

(१०) कामदेव के समान **रूपवान्** हो जाता है।

(११) पवन के समान **वेगवान्** हो जाता है।

(१२) **लोकत्रय में रमण** करता है।

(१३) **समस्त सिद्धियाँ** प्राप्त हो जाती हैं।

(१४) **अहंकार का** लय हो जाने पर देह में कठिनता नहीं रह जाती और इस स्थिति में—

'सर्वज्ञः सर्वकर्ता च स्वतंत्रो विश्वरूपवान्।
जीवन्मुक्तो भवेद् योगी स्वेच्छया भुवने भ्रमेत्।।'[1]

---

१. योगबीज (१७०)

*** सिद्धियाँ, उनके प्रकार तथा उनका महत्त्व ***

देवी ने शंकर से पूँछा कि निर्विकल्प एवं चिन्मय आत्मा में **सिद्धियों की उपयोगिता क्या है ?** वे वहाँ क्या करेंगी?

भगवान शंकर उत्तर देते हुए कहते हैं कि—हे पार्वती ! लोक में सिद्धियाँ दो प्रकार की होती हैं—(१) **'कल्पित सिद्धियाँ'** (२) **'अकल्पित सिद्धियाँ'**।

[क] **'कल्पित सिद्धियाँ'** = ये रसौषधि, क्रिया, काल, मन्त्र एवं क्षेत्रादि साधनों से उत्पन्न सिद्धियाँ हैं। (साधनोद्भूत सिद्धियाँ)

[ख] **'अकल्पित सिद्धियाँ'**—ये साधन के बिना स्वयं उत्पन्न सिद्धियाँ हैं। ये सिद्धिस्वरूपा, नित्य, पूर्ण प्रभावशालिनी, इच्छारूपिणी एवं योगोद्भूत सिद्धियाँ हैं। ये वासना-रहित योगियों में चिरकाल पर्यन्त रहती हैं। ये शुभ, अव्यय परमात्मपद में बिना कार्य के दीप्त रहने वाली सिद्धियाँ हैं और वासनाशून्य साधकों में ये चिरस्थायी रहती हैं—

'सिद्धा नित्या महावीर्या इच्छारूपाश्च योगजाः।
चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहितेषु च।
ताः शुभा या महायोगात्परमात्मपदेऽव्यये।
विना कार्यं सदा दीप्ता **योगसिद्धस्य लक्षणम्।।**'[१]

ये ही 'योगसिद्ध' के लक्षण हैं।

मोक्षमार्गी को तो ये स्वतः उसी प्रकार प्राप्त हैं, यथा काशी जाने वाले पथिक को मार्ग में अपने आप अनेक तीर्थों के दर्शन हो जाते हैं।

'यथा काशीं समुद्दिश्य गच्छद्भिः पथिकैः पथि।
नानातीर्थानि दृश्यन्ते तथा मोक्षे तु सिद्धयः।।'

जीवन्मुक्ति—सिद्धियों के द्वारा 'जीवन्मुक्त' की परीक्षा करनी चाहिए। सिद्धियों से हीन पुरुष तो सर्वथा बंधनग्रस्त है। जो शरीर से अजर-अमर है (योगाभ्यास द्वारा सिद्धदेह प्राप्त कर चुका है) वही **'जीवन्मुक्त'** है।

'सिद्धिभिः परिहीनं तु नरं बद्धं हि लक्षणम्।
अजरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तो स एव हि।।'[२]

चिन्मयीकरण एवं ब्राह्मी स्थिति—(जीवन्मुक्ति) नाथ योगी कहते हैं कि मुक्त

---

१. योगबीज (१७७-१७८)
२. योगबीज (१८३)

उसे कहते हैं जिसका शरीर, जल में घुले नमक की भाँति, ब्रह्म में लीन होकर ब्रह्मरूप एवं चिन्मय हो जाय—

'देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा **मुक्तः** स उच्यते।।
चिन्मयानि शरीराणि इन्द्रियाणि तथैव च।।
अनन्यतां यदा यान्ति तदा मुक्तः स उच्यते।।'

योगी का शरीर ही नहीं प्रत्युत् उसकी इन्द्रियाँ भी जड़त्व का त्याग करके चिन्मय हो जाती हैं।

सर्वचिन्मयीकरण—शैव-शाक्त तांत्रिकों की दृष्टि यह थी कि संसार की प्रत्येक वस्तु तत्त्वतः चिन्मय हैं। जड़त्व उसकी ऊपरी खोल है। अतः विशुद्ध रूप में जड़नाम की कोई वस्तु संसार में है ही नहीं। इसी दृष्टि का साक्षात्कार करना—सार्वत्रिक चिन्मयता का दर्शन करना—जड़ पदार्थों को भी चिन्मय देखना शैव-शाक्त तांत्रिकों एवं नाथ योगियों की साधना का परम काम्य था, किन्तु शाङ्कर अद्वैतवाद में तो—

(१) केवल ब्रह्म एवं जीव ही चेतन हैं।

(२) जगत तो जड़ है।

(३) जड़ के साथ चेतन का सम्बंध ही 'ग्रंथि' है या बंधन की गाँठ है। उसे खोलना और दोनों को पृथक्-पृथक् करके (जड़ रूप में जगत को एवं चेतन रूप में जीव एवं ब्रह्म को देखना और अनुभव करना)—उनकी पृथकता का अनुभव करना ही शाङ्कर ज्ञानमार्ग की साधना है। **यह चिन्मयीकरण की दृष्टि** तो उनमें है ही नहीं। नाथ-मार्ग में यह है; इसीलिए कहा गया है कि—

(१) आत्मा, शरीर एवं इन्द्रियाँ सभी **चेतन** एवं **ब्रह्मरूप** हैं—

(क) 'देहो **ब्रह्मत्वमायाति** जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा **मुक्तः** स उच्यते।।

(ख) **चिन्मयानि शरीराणि इन्द्रियाणि** तथैव च।
अनन्यतां यदा यान्ति तदा मुक्तः स उच्यते।।

यदि ऐसा न हो तो कुत्ते, कुक्कुट एवं कीट आदि एवं योगियों तथा मुक्तों के शरीर में भेद ही क्या रह जाएगा?

'ये श्वकुक्कुट कीटाद्या मृतिं सम्प्राप्नुवन्ति ते।
तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति सुन्दरि।।'

—योगबीज

ओंकारोपासना—योगिराज गोरक्षनाथ ओंकारोपासना को इतना अधिक महत्व देते हैं कि वे कहते हैं कि उसकी साधना के बिना कोई भी योग-सिद्धि प्राप्त ही नहीं हो सकती—

'ओंकार आछै बाबू मूल मंत्र धारा।
ओंकार व्यापीले सकल संसारा।
ओंकार नाभी हृदै देव गुरु सोई।
ओंकार साधे बिना सिधि न होई।।'[1]

नादोपासना—गोरक्षनाथ नादोपासना को परम निर्वाण का साधन मानते हैं। वे कहते हैं—

'नादैं लीन ब्रह्म, नादै लीना नरहरि,
नादै लीना उमापती जोग ल्यौ धरि धरि।
नाद ही तौ आछै बाबू सब कछू, निधानां।
नाद ही थैं पाइये परम निरवानां।।'[2]

मन्त्रोपासना—योगिराज गोरक्षनाथ अजपाजप, नादोपासना एवं ओंकारोपासना के अतिरिक्त भगवान शिव के 'पञ्चाक्षरी मन्त्र'—

'ॐ नम: शिवाय' के जप को भी उतना ही महत्व प्रदान करते **हैं**—'ॐ नमो सिवाई बाबू ओं नमो सिवाइ। अहनिसि बाइ मंत्र कौणैं रे उपाइ।।'' वे पूँछते हैं कि—''रात-दिन प्राण वायु के चलते रहने से निरन्तर 'सोऽहं हंसा' का जो **जप साँस** के द्वारा होता रहता है, उस **वायु-मंत्र** को किसने उत्पन्न किया?उस पवन-मंत्र का मूल (उत्पादक) ॐकार है। उसी से सारी सृष्टि की धारा छूटी है। ओंकार सारे संसार में व्याप्त है। ओंकार नाभि एवं हृदय अर्थात् स्वाधिष्ठान एवं अनाहत चक्र में निवास करता है। ॐकार ही देवता है। ओंकार ही गुरु है। ओंकार की साधना के बिना सिद्धि नहीं होती।।[3]

जप-साधना—गोरक्षनाथ मंत्रयोगी भी हैं। अत: वे मंत्र-जप को भी महत्व देते हैं। वे कहते हैं कि हे अवधूत ! ''जपमाला पहचानो और वह जप करो, जिससे ब्रह्मानुभूति स्वरूप यथार्थ की प्राप्ति हो।'' जिस अगम्य जप का जाप गोरख ने किया उसे कोई बिरला ही जानता है—

'अवधूजाप जपौ जपमाली। चीन्हौ, जाप जप्यां फल होई।'[4]

---

१. गोरखबानी (पद)

२. गोरखबानी (पद)

३. गोरखबानी

४. **अगमजाप जपीला गोरख**, चीन्हत बिरला कोई।''

गोरखनाथ कहते हैं कि—

'कवल बदन काया करि कंचन चेतनि करौ जपमाली।।'

'एक अखीरी एकंकार जपीला, सुंनि अस्थूल दोइ वाणी।।'

प्यण्ड ब्रह्माण्ड सभि तुलि व्यापीले, एक अखिरी हम गुरमुखि जांणी।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि शून्य (आत्मिक) एवं बाह्य दोनों वाणियों से एकाकार अद्वय परब्रह्म का जप ही **एकाक्षरी मंत्र** जप है। इसी एकाक्षरी मंत्र जप को मैंने गुरुमुख से सीखा है—

'एक अषीरी एकंकार जपीला। सुंनि अस्थूल दोइ बांणी।।'

जप का यथार्थ स्वरूप—

जप के अङ्ग (यथार्थ जप करने की आदर्श विधि)

(चक्र को मंत्र-जप करने वाला **मुख** बनाओ। 'चक्र' = अपना मुख। साधक का मंत्र-जापक मुख।

(सोने के मनके। माला में ग्रथित स्वर्ण के मनके) 'काया' = माला की गुरियाँ

(**चैतन्य**रूपी जप की माला) इसी माला में मनके गुथे हैं

मंत्र-जप करने वाले साधक का **'मुख'** = चक्र	'शरीर' (मनका)	माला (चैतन्य)

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।।'—वरि० रहस्यम् ।

सारांश—

(१) **चैतन्य रूपी माला** द्वारा जप करो।

(२) इस माला में **शरीर को ही मनका** बनाओ।

(३) शरीरस्थ आध्याव्यौगिक विभिन्न चक्रों को ही जप करने वाला **'मुख'** बनाओ।

इस जप-क्रिया में दो तत्त्व प्रमुख हैं—

(१) **'चैतन्य'** (माला) (२) **'चक्र'** (जापक-मुख)।

रहस्यार्थ—'मंत्राश्चिन्मरीचयः।।'

'मन्त्र' चैतन्य की रश्मियाँ हैं।' अत: मंत्र-साधना में **चैतन्य-संचार अपरिहार्य** तत्त्व हैं।

यह **चैतन्य-संचार** बाह्यमुख से वर्ण-पुनरावृत्ति करने से संभव नहीं है। मंत्रोच्चारण **'चक्र'** से हो।

प्रत्येक **'चक्र'** (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, अनाहत, आज्ञा, सहस्त्रार आदि चक्र) के (मुख) द्वारा जब चैतन्य-स्फुरण हो तो उस चैतन्यस्फुरण को ही **मंत्र-जप** समझना चाहिए।

विशेष—अनाहतादि चक्रों से जो मंत्र निकलते रहते हैं वे नादात्मक मंत्र होते हैं। वे स्वयंभू, नित्य, शाश्वत एवं चैतन्यप्राण मंत्र होते हैं। इन मंत्रों से जगत की सृष्टि-स्थिति-संहार आदि सारी क्रियायें सम्पन्न होती हैं।

इस बात को और स्फुट किया जाय तो हमें यह कहना होगा कि—

(१) मुख एवं मुख के उच्चारण-स्थानों से उच्चरित 'मंत्र' यथार्थ मंत्र नहीं हैं प्रत्युत् वे मंत्र की नकल मात्र हैं यथा **प्रतिबिम्ब** 'बिम्ब' की नकल या छाया मात्र होता है, यथार्थ वस्तु का स्वरूप नहीं हुआ करता।

(२) वर्णों का जप काम्य नहीं है प्रत्युत् उसमें अन्तर्निहित **'नादशक्ति'** का स्फुरण काम्य है।

(३) **'नाद'** शिव एवं शक्ति का अन्तर्सम्बन्ध है।

(४) 'आसीच्छक्तिस्ततो **नादः,** नादाद् बिन्दु समुद्भवः।। 'नाद' पारमात्मिकी अचिन्त्य शक्ति की ध्वन्यात्मक बाह्याभिव्यक्ति है। अत: 'नाद' **'परमात्मा की शक्ति'** है।

(५) यही पारमात्मिकी शक्ति जब और स्थूल रूप धारण कर लेती है, तब वह वर्णात्मक मंत्र बन जाती है।

'मंत्र' के विभिन्न स्वरूप

(१)	(२)
नादात्मक मंत्र	(सुषुप्तनाद वाला) **वर्णात्मक मंत्र**
(अनाहत ध्वनि रूप)	(नादात्मक मंत्र ही काम्य है, क्योंकि वर्णात्मक मंत्र
(ओंकार निमज्जित)	(आत्मा चैतन्य-संचार का) साधन है।
*** साध्य मन्त्र ***	(साधन-मंत्र)

नादात्मक मंत्र ⟶ **वर्णात्मक मंत्र**

(सूक्ष्म मंत्र) (स्थूल मंत्र)

(आत्मिक चैतन्य से संस्पृष्ट मन्त्र) (चैतन्यशून्य, मृत वर्णों की समष्टि के रूप में अवस्थित 'मन्त्र')

वेदों की दृष्टि—

"चत्वारि वाक् परिमिता पदानि,
तानि विदुर्ब्राह्मणो ये मनीषिणः।
गुहा त्रीणि निहिता नेंगयन्ति।
चतुर्थो वाचो मनुष्याः वदन्ति।"

सारांश—

वाणी के भेद

(१) *** गुफ़ा में बन्द तीन वाणियाँ ***
(जिन्हें न मानव सुन सकता है और न बोल सकता है।)
(परा। पश्यन्ती। मध्यमा)

(२) **'चतुर्थ वाणी'**
(जिन्हें मनुष्य एवं सारे प्राणी बोलते हैं।) (इस वाणी में बोला गया मंत्र यथार्थ मंत्र नहीं है।)

वर्णों में नाद अन्तर्निहित रहते हैं—

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।'

—वरिवस्यारहस्यम्।

*** गुहागत वाणियाँ ***

(१) ये नादात्मक मंत्र हैं। इन वाणियों से उच्चरित मंत्र ही **यथार्थ मंत्र** हैं, क्योंकि इनसे उच्चरित ध्वनियों में चैतन्य का प्रवाह (चेतना का सञ्चार) भी रहता है।

इन मंत्रों को जपा नहीं जा सकता। **ये 'स्वयंभू मंत्र'** हैं। साधक द्वारा बराबर की जाने वाली आत्मिक साधना द्वारा जब उनमें चैतन्य का स्फुरण होता है, तब ये मंत्र अनाहत नाद के रूप में स्वयमेद स्फुरित होने लगते हैं।

*** मुखोच्चारित वाणी ***

(२) ये अनादात्मक मंत्र हैं और मुख के उच्चारणावयवों से जपे जाते हैं।

इनमें चैतन्य-प्रवाह नहीं होता।

ये स्वंयभू मंत्र नहीं हैं। ये सप्रयास जपे जाने वाले मंत्र हैं। 'सोऽहं जप' स्वयंभू जप है, किन्तु ये द्वितीय श्रेणी के मंत्र एवं मंत्र-जप स्वयंभू नहीं सायास मंत्र जप हैं।

*** जप का यथार्थ स्वरूप एवं अयथार्थ स्वरूप ***

(१)	(२)
'गुहा त्रीणि निहिता नेंगयन्ति' के रूप में अवस्थित **'गुहात्रय'** (१) परा (२) पश्यन्ती (३) मध्यमा से स्वयमेव जपे जाने वाले मंत्र।।	'चतुर्थो वाचो मनुष्याः वदन्ति।' मुखोच्चारित वर्णात्मक मंत्र जो चतुर्थ वाणी से जपे जाते हैं।
(आदर्श मंत्र। आदर्श जप)	**(अनादर्श,** स्थूल जप)

*** योगी भास्कर राय प्रोक्त जप का स्वरूप ***

'एवमवस्था शून्यविषवन्ति चक्राणि पञ्चषट् सप्त।
नव च मनोरर्थाश्च स्मरतोऽर्णोच्चरणं तु **जपः**।।'

—वरिवस्यारहस्यम्।

'चक्रभावन'

*** गोरक्षनाथ का मंत्र-विज्ञान एवं मंत्र-रहस्य ***

गोरक्षनाथ ने 'नाथ-सम्प्रदाय' में जिस **मन्त्र-साधना** का प्रचार प्रसार किया **वे 'मन्त्र' वर्णों से संगठित मंत्र नहीं थे प्रत्युत् वे वर्णों में अनुस्यूत चैतन्य-शक्ति के मंत्र** थे, क्योंकि **'मंत्र' वर्णों का नहीं नाद-प्रवाह का होता है,** क्योंकि—

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।।'[१]

मंत्र का स्वरूप—मूलाधार से उठने वाला **'नाद'** वर्णों के मध्य से होता हुआ, फूल की माला में पिरोये, सूत्र की भाँति होता है—

---

१. वरिवस्यारहस्यम् (प्रथमोंशः)

'आधारोत्थितनादो गुण इव परिमाति वर्णमध्यगतः।।'

[1] * शिवसूत्र विमर्शिनीकार क्षेमराज की दृष्टि *

आचार्य क्षेमराज कहते हैं कि—

(१) अभेदेन विमृश्यते परमेश्वररूपम् अनेन इति मंत्रः।

(२) परस्फुरत्तात्मकमननधर्मात्मता, भेदमयसंसारप्रशमनात्मक **त्राणधर्मता** च अस्य निरुच्यते।।

(३) 'मंत्रदेवताविमर्शपरत्वेन प्राप्त तत्सामरस्यम् आराधकचित्तमेव मंत्रः 'चित्तंमंत्रः।।'

—(शिव सूत्र २।१)

(४) मुखोच्चरित मंत्र 'मंत्र' नहीं हैं—

'उच्चार्यमाणा ये मन्त्रा न मंत्राश्चापि तान्विदुः।
मोहिता देव गन्धर्वा मिथ्या ज्ञानेन गर्विताः।।'[2]

(५) '**मन्त्राणां जीवभूता** तुया स्मृता **शक्तिख्यया**।
तथा हीना वरारोहे निष्फलाः शरदभ्रवत्।।'

(६) पृथङ्मन्त्रः पृथङ्मन्त्री न सिद्ध्यति कदाचन।

—श्री कण्ठी संहिता।

(७) सहाराधक चित्तेन तेनैते **शिवधर्मिणः।।**

—स्पन्दकारिका

'तन्त्र सद्भाव' में कहा गया है—

(८) सर्वे वर्णात्मकाः मन्त्रास्ते च **शक्त्यात्मकाः** प्रिये।
शक्तिस्तु मातृका ज्ञेया सा च ज्ञेया **शिवात्मिका।**

(९) अस्मात्तु कारणद्देवि ! मया वीर्यं प्रगोपितम् ।
तेन गुप्तेन ते गुप्ताः शेषावर्णास्तु केवलाः।

(१०) **पशुभावे स्थिता** मन्त्राः केवलावर्णरूपिणः।
सौषुम्णेऽध्वन्युच्चरिताः पतित्वं प्राप्नुवन्ति ते।।

—हंसपारमेश्वर

---

१. वरिवस्यारहस्यम् (२२)
२. सर्वज्ञानोत्तर
३. श्री तन्त्र सद्भाव

शिवशक्तिसामरस्यवाद—योगी गोरक्षनाथ 'शक्ति' एवं 'शिव' दोनों के साधक थे। **त्रिकदार्शनिक** भी शक्ति एवं शिव दोनों के उपासक थे।

गोरक्षसाधना का लक्ष्य था—पाताल में विरहाकुल-स्थित शक्ति को उठाकर शून्य लोक में ऊर्ध्वस्थित शिव से मिलाना अर्थात् शक्ति का शिव से सामरस्य कराना—

'**सक्ति** रूपी रज आछै सिव रूपी व्यंद।।
बारह कला **रवि** आछै सोलह कला **चन्द**।
चारिकला रवि की जे ससि घरि आवै।
तौ **सिव सक्ती** संमि होवै अन्त कोई न पावै।।'

(मूलाधारस्थ अमृतशोषक **सूर्य की १२ कलायें** हैं और सहस्रारस्थ **चन्द्रमा की १६ कलायें** हैं। यदि रवि की ४ कलायें शशि में मिल जायँ तो शिव एवं शक्ति सम हो जायँ।।)

अजपाजप—गोरक्षनाथ कहते हैं—

'**अजपा जाप** जपंता गोरख अतीत अनुपम ज्ञानं।।'

गोरक्ष के जप का स्वरूप—

"जे जाप सकल सिष्टि उतपंना।
ते जाप श्री गोरखनाथ कथियां।
'मछिद्रं प्रसादैं जती गोरखबोल्य,
अजपा जपिला धीर रहाणी।।"

अनिर्वचनीयतावाद—गोरक्षनाथ ने भाषा के किन्हीं शब्दों की लक्ष्मणरेखा खींचकर परमतत्त्व को न तो सीमाबद्ध किया और न तो मन की प्राचीर में कैद करके उसे सीमित बनाया प्रत्युत उन्होंने कहा **'बसती न सुन्यं, सून्यं न बसती अगम अगोचर ऐसा। गगन सिखर महिं बालक बोलै ताका नाँव धरहुगे कैसा।'** वह 'बसती' (अस्ति) और शून्य (नास्ति) दोनों से अतीत है। वह भाव-अभाव दोनों से परे है। वह आकाश मण्डल (ब्रह्मरंध्र) में बोलने वाला बालक है।[१]

कुण्डलिनी योग—गोरक्षनाथ के हिन्दी के ग्रंथों में भी **'कुण्डलिनी योग'** का वर्णन मिलता है—

"पाताल की गंगा ब्रह्माण्ड चढ़ाइबा तहाँ विमल रस पीया।।"[२]

---

१. गोरखबानी (सबदी)
२. गोरखबानी (सबदी २)

गोरक्षनाथ जी ने **कुण्डलिनी का परिचय** इस प्रकार दिया है—

'नाभ अस्थान क मोरा सास नैं सुसरा, ब्रह्म अस्थान क मोरा बासा।
'इला प्यंगुला जोगण भेंटी, सुखमन मिल्या घर बासा।।'

कुण्डलिनी का श्वसुरालय मूलाधार एवं पीहर ब्रह्मरंध्र है।

कुण्डलिनी मूलाधार में नीचे रहती है, किन्तु आरोहण के समय उल्टा चलती है—

उलटी सकति चढ़ै ब्रह्मण्ड' नख सिख पवनां खेलै सरबंग।
उलटि चन्द्र राहू कूं ग्रहै। सिधसंङ्केत जती गोरख कहै।।२१७।।

(जब कुण्डलिनी शक्ति उलटकर ब्रह्माण्ड में पहुँच जाती है और नख से शिखा पर्यन्त सर्वाङ्ग में वायु व्याप्त हो जाती है (वायु भक्षण होने लगता है), तब उलटा सहस्रारस्थ चन्द्रमा ही राहु (आधारस्थ सूर्य) को ग्रस लेता है। इससे अमृतपान होने लगता है। यही **'सिद्ध संकेत'** है।)

अगोचरी मुद्रा एवं शांभवी मुद्रा पर बल—गोरक्षनाथ ध्यानाभ्यास के लिए दो मुद्राओं को प्राधान्य देते हैं—(१) 'अगोचरी मुद्रा' (२) 'शांभवी मुद्रा'।

'नासिका अग्रे भ्रूमण्डले अहनिस रहिबा थीरं।
माता गरभि जनम न आयबा, बहुरि न पीयबा खीरं।।२७५।।'

उन्मन योग—'समना' के बाद 'उन्मनी' की स्थिति है। यह योग-साधना में ऊर्ध्वारोहण की सर्वोच्च स्थिति है, जहाँ मन का अस्तित्व ही नहीं रह जाता। गोरक्ष-योग में इसका अत्यधिक महत्व है। गोरक्षनाथ कहते हैं—ज्ञान और गुरु हमारे दो तूम्बे हैं। चेतन इच्छा तम्बूरे की डाँडी हैं, तम्बूरे पर **उन्मना की** ताँत बज उठी, इससे सारी तृष्णाओं का अन्त हो गया—

'ज्ञान गुरु दोऊ तूँबा अम्हारे, मनसां चेतनि डांडी।
उनमुनी तांती बाजन लागी, यहि बिधि तृष्णा खांडी।।'

बाह्योन्मुख साधना की व्यर्थता—गोरक्षनाथ ने अपनी साधना में तीर्थ-व्रत, मूर्तिपूजन आदि बाह्यवर्ती साधनाओं का खण्डन किया है—

"पषांणची देवली पषांण चा देव।"
'पषांण पूजिला कैसे फटीला सनेह।'
"तीरथि तीरथि सनान करीला। बाहर धोये कैसे भीतरि भेदीला।।"
'नव नाड़ी बहोतरि कोठा। ए अष्टांग सब झूठा।'
"कूँची ताली सुषमन करै। उलटि जिभ्या ले तालू धरै।।"

(शरीर में इतनी नाड़ियाँ है, इतने कोष्ठ हैं—आदि अष्टांग योग का सारा ज्ञान

आभ्यंतर अनुभूति के बिना मिथ्या है। सुषुम्णा के द्वारा ताली पर कुंजी लगाओ (खोलो) ब्रह्मरंध्र का वेधन करो और जिह्वा को उलटकर तालमूल में रखते हुए चन्द्र-स्रवित सुधा का पान करो।)

गोरक्षनाथ ९ नाथ एवं ९४ सिद्धों की भी खबर लेते हुए कहते हैं—

'नौ नाथ नै चौरासी सिधा, आसणधारी हूवा।
जोग कौ तिन पार न पायौ, वनखंडां भ्रमि भ्रमि मूवा।।'

सर्वात्मवाद, 'पूर्णाहन्ता' एवं अपने विराट अहं का साक्षात्कार

काश्मीर के त्रिकदर्शन में दो दृष्टियाँ हैं—

(१) सर्वात्मवाद (२) 'पूर्णाहन्ता' : 'अहमस्मि' 'अहमिदम्' एवं 'इदमहम्' का विमर्श।

इसी उच्चतम आत्मोत्कर्ष के अभ्रंलिह सोपान पर समारूढ़ गोरक्षनाथ को अपने से पृथक् कोई अन्य—('अहं' के अतिरिक्त 'त्वं' एवं 'स:') दिखाई ही नहीं पड़ता। यह अद्वैत की पराकाष्ठा है। इस सोपान पर समारुढ़ गोरक्षनाथ कहते हैं—

कासौं झूझौं अवधू राइ, विषम न न दीसै कोई।
जासौं अब झूझौ रे आत्माराम सोई।
अपाण ही मछ कछ आपण ही जाल।
आपण हीं धीवर आपण हीं काल।।
आपण ही स्यंघ बाघ आपण ही गाइ।
आपण ही मारीला आपण ही खाइ।।

साधना में स्वानुभूति पर बल (अनुभूति-प्राधान्य)—

परमात्मा धार्मिक पुस्तकों से अवबोध्य नहीं है। वह अनुभूति-गम्य है—

'बेदे न शास्त्रे कतेबे न कुराणे पुस्तके न बंच्या जाई।
ते पद जानां बिरला जोगी और दुनी सब धंधै लाई।।'
'बेद कतेब न षाणीं बाणी। सब ढंकी तलि आंणी।।'

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'कहणि सहेली रहणि दुहेली, कहणि रहणि बिन थोथी।
पढ्या गुंण्या सूवा बिलाई खाया, पंडित के हाथि रहि गई पोथी,
कहणि सहेली रहणि दुलेली, बिन खायां गुड़ मीठा।
खाई हींग कसूर बखाणैं, गोरख कहै सब झूठा।।'

जीवन्मृत्यु—योगिराज जीवन्मृत्यु का उपदेश देते हैं—

'मरौ वे जोगी मरौ, मरण है मीठा।
तिस मरणी मरौ। जिस मरणी गोरख मरि दीठा॥'

नाड़ी योग—योग में 'नाद' 'बिन्दु' 'शक्ति' आदि सभी की साधना, नाड़ियों का आश्रय लेकर ही की जाती है अतः योग-साधना में **'नाड़ी-योग'** का अत्यधिक महत्व है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

'अवधू प्रथम नाड़ी **'नाद'** झमंकै, तेजंग नाड़ी पवनं।
सीतंग नाड़ी ब्यंदका बासा, कोई जोगी जानत गवनं॥'

(सुषुम्णा नाड़ी में **नाद,** पिंगला नाड़ी में **पवन** एवं इड़ा नाड़ी में शुक्र का निवास है। इनकी गति तो कोई विरला योगी ही जानता है।)

'अवधू **ईड़ा मारग** चंद्र भणीजै, **प्यंगुला मारग** भानं।
सुषमना मारग बांणी बोलिए, त्रिय मूल अस्थानं।'

(ये ही तीन मार्ग मूल स्थान ब्रह्मरंध्र तक ले जाते हैं।) (इड़ा मार्ग—पिंगला मार्ग—सुषुम्णा मार्ग)

हंस-जप की साधना—गोरक्षनाथ स्वयंभू श्वास-जप को विशेष महत्व देते हुए कहते हैं कि प्रत्येक प्राणी अहर्निश की कालावधि में २१ हजार ६०० श्वासों के माध्यम से इतनी ही बार सोऽहं-सोऽहं का जप करता रहता है—

'इकबीस सहंस षटसां आदू पवन पुरिष जपमाली।
इला प्यंगुला सुखमन नारी, अहनिसि बहै प्रनाली॥'

नाद-बिन्दु-साधना—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) अनाहत नाद तो अहरन है।

(२) बिन्दु (शुक्र) हथौड़ा है।

(३) नाड़ियाँ—(हवा धौंकने की) धैंकनी है।

(४) मूलाधार आसन है।

(५) मूलाधार को दबाकर दृढ़ आसन से बैठकर लोहारी करो, इससे आवागमन मिट जाएगा—

'अहरणि नाद नैं व्यंद हथौड़ा, रवि ससि खालां पवनं
मूल चापि डिढ आसणि बैठा, तब मिटि गया आवागमनं॥'

षट्चक्र वेधन—तांत्रिक योग-साधना की विशिष्ट साधनाओं में 'षट्चक्र वेधन' भी एक है।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'उलटिया पवन षट्चक्र बेधिया, तातै लोहै सोखिया पांणी।
चंद सूर दोऊ निज धरि राख्या, ऐसा अलख बिनाणी।।'

(प्राण वायु को उलट कर षट्चक्रों का वेधन किया। उससे तप्त लौह (ब्रह्मरंध्र) ने पानी (रेतस) को सोख लिया। चन्द्रमा (इड़ा नाड़ी) और सूर्य (पिंगला नाड़ी) दोनों को अपने घर (सुषुम्णा) में रक्खा। जो योगी ऐसा करे वह अलक्ष्य और विज्ञानी (ब्रह्म) हो जाता है।

सिद्धान्त-ज्ञान की अपेक्षा साधना पर बल—

गोरक्षनाथ 'रहणी' (व्यवहार। आचरण। 'करनीं साधना) पर विशेष बल देते हैं—

'कथणीं कथै सो **सिख** बोलिए, वेद पढ़ै सो **नाती।**
रहणी रहै सो **गुरु** हमारा, हम रहता का साथी।।
'रहता हमारै **गुरु** बोलिए, हम रहता का **चेला।**'

ब्रह्मचर्य-साधना—गोरक्षनाथ की साधना ब्रह्मचर्याश्रित थी। 'योग' बिन्दु-साधना (बिन्दुरक्षण, बिन्दु-शोधन, बिन्दु का आरोहण) के बिना संभव नहीं है इसीलिए गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'रस कुस बहि गईला, रहि गई छोई।
भणत मछिन्द्रनाथ पूता, **जोग** न होई।'
'कांमनी बहतां जोग न होई, भग मुख परलै केता।'
'भग राकसि लो, भग राकसि लो, विण दंतां जग खाया लो।
ज्ञानी हुता सु ज्ञानमुख रहिया, जीव लोक आपै आप गँवाया लो।।
जिन जननी संसार दिखाया ताकौं ले सूते खोले'
'ब्रह्म झरंता जे नर राखै सो बोलौ **अवधूता।।**'
आपण ही टाटीं फ़ड़िका, आपण ही बंध।
आपण ही मृतग, आपण ही कंध।।
न्हाइबे कौ तीरथ न पूजिबे कौं देव।
भणंत गोरखनाथ अलख अभेव।।

सामरस्यवाद—तांत्रिक शैवशाक्त मत, त्रिपुरा-सम्प्रदाय एवं त्रिक दर्शन में, तांत्रिकों ने जो **'सामरस्यवाद'** सर्वोच्च साधना, सर्वोच्च सिद्धि एवं सर्वोच्च उपलब्धि के रूप प्रतिष्ठित किया है, वही गोरक्षनाथ में भी प्रतिष्ठापित है।

गोरक्षनाथ 'अमरौघ प्रबोध' में कहते हैं—

'निर्याते चित्तरागे व्रजति खररुचौ मेरुमार्ग समन्तात्।
दुद्रझे वह्निभावे स्रवति शशधरे पूरयत्याशुकाये।
उद्यत्यानन्दवृन्दे त्यजति तव ममेत्यादिमोहान्धकारे
प्रोद्भिन्ने **ब्रह्मरंध्रे जयति शिव शिवा सङ्गमः** कोप्यपूर्वः॥'[१]

* शरीर पर पञ्चतत्त्वों का प्रभाव *

योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं कि—चूँकि शरीर पञ्चमहाभूतों से निर्मित है। अतः उनकी अल्पता एवं अधिकता आदि स्थितियों में शरीर प्रभावित हुए बिना नहीं रहता—

(१) **तत्पृथिवीमण्डले क्षीणे** वलिरायाति देहिनाम् ।
(२) **तोय-क्षीणे** तृणानीव चिकुराः पाण्डुराः क्रमात् ।
(३) **तेजः क्षीणे** क्षुधाकान्तिर्नश्यति **मारुते** श्लथे।
(४) वेपथुश्च भवेन्नित्यं
(५) **नाभसे** नैव जीवति।[१]
(६) इत्थं भूतक्षयान्मृत्यु जींवितं भूतधारणात् ।
(७) पञ्चेद्वर्षशते लक्ष्येन्नान्यथा मरणं भवेत् ।

प्राणायाम + महामुद्रा आदि अभ्यास प्रतिदिन दिन के चारों प्रहरों में ८-८ बार करने पर प्राण मध्यम पथ (सुषुम्णा) में प्रविष्ट हो जाता है।

प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश कैसे हो ?

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'निस्तरङ्गे स्थिरे चित्ते वायुर्भवति मध्यगः।
रविरुर्ध्वपदं याति बिन्दुना याति वश्यताम्।'

* योग साधना में साफल्य-प्राप्ति के प्रति गोरक्ष-दृष्टि *

गोरक्षनाथ कहते हैं—

सर्वचिन्तां परित्यज्य दिनमेकं परीक्ष्यताम्।
यदित्प्रत्ययो नास्ति तदा मे तु मृषा वचः॥

—अमरौघ प्रबोध

---

१. अमरौघ प्रबोध (१६)

योग-साधना में आने वाली विशिष्ट विलक्षणताएँ—

(योग-साधना में सफलता के चिह्न)

गोरक्षनाथ कहते हैं कि योग-साधना के समय अनेक विशिष्ट लक्षण प्रकट होते हैं यथा—

'रुमो (धूमो) **मरीचि खद्योतः दीपज्वालेन्दु भास्कराः।**
अमीकला महाबिम्बं विश्व**बिम्बं** प्रकाशते।'

—अमरौघ प्रबोध

दीपज्वालेन्दुखद्योत विद्युन्नक्षत्र भास्कराः।
दृश्यन्ते सूक्ष्मरूपेण सदा युक्तस्य योगिनः॥[1]

[श्वेताश्वतरोपनिषद् (२।११) 'मण्डलब्राह्मणोपनिषद् (५।१।९-१०) में भी योगिसिद्धि के अनेक चिह्न कहे गए हैं।]

गोरक्ष योग-साधना का चरम लक्ष्य—

(१) चित्त **अहङ्कार के विलय** के साथ **'मैं' और 'मेरा' की पृथकतासञ्जात द्वैतभावना से निर्मुक्त** हो जाता है।

(२) और यह (चित्त) द्वैत के संकल्प-विकल्प से परे हो जाता है। तब वह **समत्वभाव** में स्थित होकर **अद्वैतानुभूति** की स्थिति में **चिति तत्त्व का ध्यान** करने में समर्थ हो जाता है। **चैतन्यसम्पन्नता** ही जीवन है और चैतन्यराहित्य ही मृत्यु है।

(३) **चित्त एवं अचित्त का भेद** समाप्त होने पर **दोनों एक हो जाते** हैं। परिणामस्वरूप सामरस्य से अद्वैतावस्था की परानन्दमयी अनुभूति होती है, जिसे **जीवन्मुक्ति** कहते हैं। यह जीवन एवं मृत्यु दोनों से अतीत एवं अनिर्वाच्य स्थिति है।

(विश्वसत्ता का ब्रह्मसत्ता में लय अद्वय ब्रह्मानुभूति के उदय की ही अवस्था है)

(१) चित्त की **द्वैतभाव से मुक्ति।**

(२) **'अहं'-'मम' की भावना का विनाश**

(३) चित्त और अचित्त में **समत्वभाव**

(४) **जीवन्मुक्ति** की प्राप्ति

(५) **जीवन-मृत्यु** से परे की अवस्था का उदय

(६) राजयोग या अमरौघ की प्राप्ति

---

१. योगशिखोपनिषद (२।१९)

(७) समस्त तत्त्वों पर विजय, तत्त्वों का वशङ्करत्व

(८) विधि-निषेध से परे की स्थिति

—ये समस्त लक्षण, जिस सिद्धावस्था में अन्तर्निहित हों वह **अमरौघप्रबोधकार गोरक्ष** की योग-साधना की चरम उपलब्धि है। गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) **समीभावे** समुत्पन्ने **चित्ते द्वैतविवर्जिते।**

(२) **अहं ममेत्यपीत्युक्त्वा सोऽमरौघं** विचिन्तयेत् ।

(३) चित्तं **जीवित**मित्याहु रचितं **मरणं** विदुः।

(४) **चित्ताचित्तेसमीभूते जीवन्मुक्ति**रिहोच्यते।

(५) **न जीवति** ततः कोऽपि न **च कोऽप मरिष्यति।**

(६) राजयोगपदं प्राप्य सर्वसत्ववशङ्करम् ॥

—अमरौघ प्रबोध

गोरक्षनाथोक्त योगसाधना में आचारविधान—

योगिराज गोरक्षनाथ का योग **'राजयोग' को आदर्श मानकर प्रवृत्त हुआ है** और **'राजयोग' शरीर का नहीं प्रत्युत् मन की साधना का योग है।** अतः गोरक्षनाथ ने स्वप्रवर्तित योग-साधना के लिए एक आचार-संहिता भी निश्चित की है और यह माना है कि उसके बिना कोई भी योग-साधना सिद्ध नहीं हो सकती।

योग-साधना में आचार विषयक नियम—पुस्तक के कलेवर की वृद्धि रोकने हेतु, बिना व्याख्या के ही गोरक्षानुशासन को उन्हीं के शब्दों में प्रस्तुत किया जा रहा है, जो इस प्रकार है—

(१) **अदेखि देखिवा देखि बिचारि बा अदिसिटि राखिया चीया**

(२) **पाताल की गंगा ब्रह्मण्डं चढ़ाइबा।** तहाँ **विमल जल पीया।**

(३) **हसिबा खेलिबा रहिबा** रंग **काम क्रोध न करिबा संग।**
हसिबा खेलिबा गाइबा गीत। दिढ़ करि राखि आपनां चीत।

(४) हसिबा खेलिबा धरिबा **ध्यान** अहनिसि कथिबा **ब्रह्मगियान।**

(५) हसै खेलै न **करै मन-भंग,** ते निहचल सदा नाथ कै संग।

(६) कोई बादी कोई बिबादी, जोगी कौ **बाद न करना।**

(७) अठसठि तीरथ समंदि समावैं, **यू जोगी कौं गुरुमुखि जरनां।**

(८) उतपति **हिन्दू** जरणां **जोगी** अकलि परि **मुसलमानी।**

(९) **अहनिसि मन लै उनमन** रहै, गम की छाँड़ि **अगम की कहै।**

(१०) **छाँड़ै आसा रहै निरास,** कहै ब्रह्मा हूँ ताका दास।

(११) **अरधै जाता उरधै धरै कांम दगध** जे जोगी करै।

(१२) **तजै अल्यंगन काटै माया,** ताका बिसनु परवालै पाया।

(१३) **धन जोबन की** करै न आस, चित्त न राखै कामनि पास।

(१४) **नाद बिंद जाकै घटि जरै।** ताकी सेवा पारबती करै।

(१५) **अजपा जपै सुंनि मन धरै। पाँचौं इंद्री निग्रह** करै।

(१६) **ब्रह्म अगनि में होमै काया।** तास महादेंव बंदै पाया।

(१७) फुरतै भोजन अलप अहारी। नाथ कहै सो काया हमारी।

(१८) (सबदहिं ताला सबदहिं कूँची, सबदहिं सबद जगाया।।
सबदहिं सबद सू परचा हूआ, सबदहिं सबद समाया।)

(१९) पंथ बिन चलिबा, अगनि बिन जलिबा, अनिल तृषा जहटिया।

(२०) (ससंवेद श्री गोरख कहिया बूझिल्यौ पंडित पढ़िया।)

(२१) गगन मँडल मैं ऊँधा कूबा तहाँ अमृत का बासा।
सगुरा होई सु भरि भरि **पीवै** निगुरा जाई पियासा

—गोरखबानी

(२२) **मरो वे जोगी मरौ,** मरण है मीठा
तिस मरणी मरौ जिस मरणीं गोरख मरि दीठा।

(२३) **हबकि न बोलिबा,** ठबकि न चालिबा धीरै- धारिबा पावं।
गरब न करिबा सहजै रहिबा, भणत गोरख रावं।

(२४) नाथ कहै तुम सुनहु रे अवधू, **दिढ करि राखहु चीया।**
काम क्रोध अहंकार निबारौ, तौ सबै दिसंतर कीया।।

(२५) **धाये न खाइबा, भूखे न मरिबा,** अहनिसि लेबा **ब्रह्म अगिनि** का भेवं।
हठ न करिबा, पड़्या न रहिबा, यूं बोल्या गोरख देवं।

(२६) **थोड़ा बोलै, थोड़ा खाइ** तिस घटि **पवनां रहै समाइ।**
गगन मँडल में **अनहद बाजै,** प्यंड पड़ै तो सतगुर लाजै।।

(२७) अवधू **अहार तोड़ौ निद्रा मोड़ौ,** कबहुं न होइगा रोगी।
छठे छ मासै **काया पलटिबा** ज्यूं को को बिरला बिजोगी।।

(२८) देव कला ते संजम रहिबा, भूत कला **अहारं।**
मन पवनां लै उनमनि धरिबा, ते जोगी तत सारं।।

(२९) अवधू **निद्रा कै घरि काल,** जंलालं **अहार** कै घरि चोरं।
मैथुन कै घरि जुरा गरासै, अरध-उरध लै जोरं।।

(३०) **अतिअहार** यंद्रीबल करै **नासै ज्ञान** मैथुन चित धरै।
व्यापै न्यंद्रा झंपै काल ताके हिरदै सदा जंजालं।
(३१) **घटि घटि गोरख कहै कहाणीं। काचै भांडै रहे न पांणी।।**
(३२) घटि घटि गोरख **घटि घटि मींन।** आपा परचै गुर मुख चीन्ह।
(३३) **सोहं हंसा सुमिरै सबद।** तिहिं परमारथ अनंत सिध।
(३४) पाखंडी सो **काया पखालै।** उलटि पवन अगनि प्रजालै।
(३५) **व्यंद न देई** सुपनैं जाण। सो पाखंडी कहिए तत्त समान।
(३६) मनवा जोगी गाया मढी। पंचतत्त ले कंथा गढी।।
(३७) **खिमा खड़ासण** ग्यान अधारी। **सुमति पावड़ी डंड बिचारी।**
(३८) **चालत चंदवा खिसि खिसि पड़ै।** बैठा ब्रह्म अगनि पर जलै।।
(३९) यहु **मन सकती, यहु मन सीव।** यहु मन पाँच तत्त का जीव।
(४०) यहु **मन ले जै उनमन रहै।** तौ तीनि लोक की बातां कहै।
(४१) अवधू **नव घाटी** रोकि लै वाट। **बाई वणिजै चौंसठि हाट।।**
(४२) **काया पलटै** अबिचल बिध। छाया बिवरजित निपजै सिध।
(४३) अवधू दम कौं **गहिबा उनमनि** रहिबा, ज्यूं बाजवा अनहद तूरं।
गगन मंडल मैं तेज चमंकै, चंद नहीं तहां सूरं।
(४४) **सास उसास बाइ कौं मखिवा, रोकि लेहु नव द्वारं।**
छठैं छमासि **काया पलटिबा।** तब **उनमैंनी जोग** अपारं।।
(४५) अवधू **सहंस्त्र नाड़ी पवन चलैगा। कोटि झमंकै नादं।**
—गोरखबानी

(४६) अमावस कै घरि झिलिमिलि चंदा, पूनिम कै धरि सूर।
(४७) **नाद कै धरि ब्यंद गरजै,** बाजंत **अनहद** तूरं।
(४८) **उलटंत नादं पलटंत ब्यंद**, बाई कै घरि चीन्हसि ज्यंद।।
(४९) सुंनि मंडल तहाँ **नीझर झरिया,** चंद सुरजि ले **उनमुनि धरिया।**
(५०) **अपणीं करणीं** उतरिवा पारं।
(५१) **सुसबदे हीरा** बेधिलै अवधू, जिभ्या करि टकसालं।
(५२) **मन मैं रहिणां भेद न कहिणां,** बोलिवा अमृत बांणीं।
आगिला अगनी होई बा अवधू, तौ आपस होइ बा पांणी।।

(५३) **उनमनि रहिबा** भेद न कहिबा, पीयबा नींझर पांणीं।
लंका छाडि पलंका जाइबा, तब गुरमुख लेवा बाणीं।

* मन:स्थैर्य की विधि *

(५४) उत्तराखण्ड जाइबा सुंनिफल खाइबा
ब्रह्म अगनि पहरिबा चीरं।
नीझर झरणौ **अमृत** पीया।
यूं मन हूवा थीरं।।

(५५) हिन्दू ध्यावै देहुरा, मुसलमान मसीत्।
जोगी ध्यावै परमपद, जहाँ देहुरा न मसीत।।

(५६) गोरख कहै सुणहु रे अवधू, **जग मैं ऐसैं रहणां।**
आंखै देखिबा कांनै सुणिबा **मुख थै कछू न कहणां।।**

(५७) नाथ कहै तुम **आपा राखौ, हठ करि बाद न करणां।**
*** यहु जुग है काँटे की बाढ़ी। देखि देखि पग धरणां।।**

(५८) **दृष्टि अग्रे दृष्टि लुकाइबा,** सुरति लुकाइबा कांनं।
नासिका अग्रे पवन लुकाइबा, तब रहि गया पद निरबांन।

(५९) अवधू **मनसा हमारी गेंद बोलिये, सुरति** बोलिए चौगानं
अनहद ले खेलिबा लागा, तब गगन भया मैदानं।।

(६०) **आसण बैसिबा पवन निरोधिबा** थांन मांन सब धंधा।
वदंत गोरखनाथ **आतमां विचारंत,** ज्यूं जल दीसै चंदा।।

(६१) **अपणी आत्मां** आप बिचारी, तब सोवौ पान पसारी।

(६२) **असार न्यंद्रा बैरी** काल, कैसें कर राखिबा गुरु का भंडार।
असार तोड़ो निंद्रा मोड़ौ, **सिव सकती ले करि जोड़ौं।**

(६३) तब जांनिबा **अनाहद** का बंध, ना पड़ै त्रिभुवन **नहीं पड़ै कंध।**

(६४) **सुणौं हो देवल** तजौ जंजाल, अमिय पीवत **तब होइबा** बाल
ब्रह्म अगनि सींचत मूलं, फूल्या फूल कली फिरि फूलं।

(६५) **उलट्या पवनां गगन समोइ,** तब **बाल रूपं पर तषि** होइ

(६६) **बारा कला सोखै, सोला** कला पोषै, **चारि कला साधै अनंत कला जीवै।**

(६७) असाध साधंत, **गगन गाजंत, उनमुनी** लागंत ताली।
उलटंत, पवनं, पलटंत बांणीं, अपीव पीवत जे **ब्रह्म ग्यानी।।**

(६८) **अलेख लेखंत, अदेख देखंत,** अरस परस ते दरस जांणीं।
सुंनि गरजंत, बाजंत नाद, अलेख लेखंत, ते निज प्रवाणी।

(६९) निहचल धीर बैसिबा, पवन निरोधिबा, कदे न होइगा रोगी।
बरस दिन मैं तीनि बर काया पलटिबा, नाग वंग बनासपही जोगी।

(७०) षोडस नाड़ी चंद्र प्रकास्या, द्वादस नाड़ी मानं
सहंस्त्र नाड़ी प्राण का मेला, जहाँ असंख कला **सिव थानं**।।

(७१) (अवधू काया हमारी नालि बोलिए, दारू बोलिए पवनं।
अगनि पलीता **अनहद गरजै** व्यंद गोला उड़ि गगनं।।

(**शरीर** = बन्दूक, **पवन** = बारुद। **अनहद** = आग। **बिन्दु** = गोला। गोला ब्रह्मरंध्र में चला जाता है—ऊर्ध्वरितसत्वाप्ति।)

(७२) सन्यासी कोई करै सर्वनास, **गगन मँडल महि माडै आस।**
अनहद सूं मन **उनमन रहै**, सो सन्यासी अगम को कहै।

(७३) **उलटिया पवन, षट्चक्र बेधिया**, तातै **सोखिया पाणी।**
चंद सुर दोऊ निज घरि राख्या, ऐसा अलख बिनांणी।

(७४) **अनहद सबद** बाजता रहै, **सिध संकेत** श्री गोरख कहै।

(७५) परमावस्था का स्वरूप क्या है?
* निरति न सुरति जोगं न भोगं, जुरा मरण नहीं तहां रोगं।
गोरख बोलै एकंकार, नहि तहँ वाचा ओअंकार।)

(इसीलिए **कबीर ने कहा था**—'जाप मेरे अजपा मेरे, अनहद हू मरि जाय 'शब्दब्रह्मणि निष्णातः परब्रह्माधिगच्छति।')—(उपनिषद्)

'शब्दब्रह्म' (अनाहत नाद = ३ॐ) के बाद है 'परपब्रह्म'। 'नाद' के बाद **'नादान्त'** भी तो है।) यह एकाकारावस्था है जो कि 'कैवल्य' कही जाती है।

(७६) **ब्रह्माण्ड फूटिबा**, नगर सब लूटिबा, कोई न जांणवा भेवं।

(७७) **अहंकार तूटिबा, निराकार कूटिबा**, सोखीला गंग जमन का पानी
चंद सुरज दोउ सनमुखि राखिबा, कहो ही अवधूत हां की सहिनाणी।

(७८) **(मीन-मार्ग) मींमा के मारग** रोपी लै भाणं''

(७९) **कहणि** सुहेलीं, रहणि दुेली, **कहणि रहणि बिन थोथी।**
पढ्या गुंण्या सूवा बिलाई खाया, **पंडित के हाथ रह गई पोथी।**

(८०) जल कै संजनि **अटल अकास**, अन कै संजमि **जोति प्रकास**
पवनां संजनि लागै बंद **व्यंद कै संजमि थिर है कंद**

(८१) **सबद बिन्दौ** रे अवधू **सबद बिन्दौ** थांन मान सब धंधा।
आतमां मधे प्रमातमा दीसै, ज्यौ जल मधे चंदा।
(८२) **आसण दिठ अहार दिढ** जे **न्यंद्रा दिढ** होई।
गोरख कहै सुणौं रे पूता **मरै न बूढा होई।।**
(८३) तूटी डोरी **रसकस** बहै। **उनमनि** लागा अस्थिर है।
(८४) **उनमनि** लागा होइ अनंद। तूटी डोरीं **बिनसै कंद।**
(८५) **सवद बिन्दौ अवधू सबद बिन्दौ** सबदे सीझंति काया।
(८६) खरतर **पवनां रहै निरंतरि। महारस सीझै** काया उभि अंतरि।
(८७) गोरख कहै अम्हे चंचल ग्रहिया। **सिव सक्ती** ले **निज** धरि रहिया।
(८८) नव नाड़ी बहोतरि कोठा ए **अष्टांग सब झूठा।**
(८९) **उनमन जोगी** दसवैं द्वार। नाद व्यंदले धूंधूंकार।
(९०) दसवें द्वारे देइ कपाट। गोरख खोजी औरै बाट।।
(९१) **बजरी** करंता **अमरी** राखै **अमरि** करंता बाई।
भोग 'करंता जे **ब्यंद राखै** गोरख का गुरभाई।।
(९२) भगमुखि ब्यंद अगनि मुखि पारा।
जो राखै सो गुरु हमारा।
(९३) **अगनि बिहूंणां** बंधन लागै, **ढलकि जाइ रस काचा।**
(९४) **पवन** हीं जोग **पवन** हीं भोग, **पवन** हीं हरै छतीस रोग
या **पवन** कोई जांणै भेव, सो आपै करता आपै देव।।
(९५) **ब्यंद ही जोग**, ब्यंद ही भोग, ब्यंद हीं हरै चौसठि रोग।।
या **बिंद** का कोई जाणै भेव, सो आपैं करता आपैं देव।।
(९६) **काछ का जती मुख का सती।**
(९७) 'अवधू **मन चंगा तौ कठौती ही गंगा।।**
(९८) (ब्रह्माग्नि—वायु, जीवन, शरीर एवं बिन्दु की परिपक्वता।
तौ देवी पाकी **बाई,** पाका **जिंद,** पाकी **काया** पाका **बिंद।**
ब्रह्म अगनि **अखण्डित बलै,** पाका अगनीं **नीर** परजलै।।
(९९) (आसन, पवन एवं ध्यान की निश्चलता—
अग्नि, बिन्दु एवं वायु की रक्षा।
निस्चल **आसन पवनां ध्यानं अगनीं ब्यंद** न जाई।।
(१००) पंथि चले चलि पवनां तूटै **नाद बिंद** अरु **बाई**
घट ही भीतरि अठ सठि तीरथ कहाँ भ्रमै रे भाई।
(१०१) आकास तत **सदासिव** जाण। तसि अभिअंतरि **पद निरबांण।**

(१०२) **दाबि न मारिबा, खाली राखिबा, जानिबा अगनि का भेवं।**
(१०३) **नाद बिंद बजाइले** दोऊ पूरिले **अनहद बाजा।**
(१०४) **अनहद सबद गगन मैं गाजै।** प्यंड पड़ै तो सतगुर लाजै।
(१०५) **गगन मंडल,** मै सुंनि द्वार। बिजली चंमकै घोर अंधार।
(१०६) सूर माहिं चंद,चंद माहि सूर चपंपि तीन तेहुड़ा बाजल तूर।
(१०७) **ज्ञान सरीखा गुरु न मिलिया।** चित्त सरीखा **चेला।**
मन सरीखां मेलू न मिलिया तीथैं गोरख फिरै अकेला।।

—गोरखबानी

गोरक्ष की मनः साधना—'अमनस्क योग'

मनस्तत्त्व एवं 'उन्मन योग'—योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं—

'उनमनि रहिबा भेद न, कहिबा'

क्योंकि—'**मन** एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयो:।।' (उप०)

अत:—

'जिनि **मन** ग्रासे देव दाण, सो **मन मारिले गहि ग्यांन बाँण।।**'
''**कथंत गोरख मुकति लै** मानवा मारि लै रै मन द्रोही।।''
'यह **मन** सकती यहु **मन** सीव। यह **मन** पाँच तत्त का जीव।
यहु **मन** ले जे **उनमुन रहै।** तौ तीनि लोक की बातां कहै।।'

× × × × × × × × × ×

'**उनमन जोगी** दसवैं द्वार। नांद ब्यंद ले धूंधूंकार।।'
'अहनिसि **मन** लै **उनमन** रहै, गम की छांड़ि अगम की कहै।'
'**मन** पवना लै **उनमुनि** धरिबा, ते जोगी तत सारं।।'
मनवां जोगी गाया मढी, पंच तत्त ले कंथा गढी।'
'अवधू दंम कौ गहिबा **उनमनि** रहिबा, ज्यूं बाजबा अनदह तूरं।'
'**सास** उसार बाइ कौ भखिबा, रोकि लेहु नव द्वारं।'
''छठै छमासि काया पलटिबा, तब **उनमैंनी जोग** अपारं।।''
''सुंनि मंडल तहाँ नीझर झरिया, चंद सुरजि ले **उनमुनि** धरिया।''
'**उनमनि** रहिबा भेद न कहिबा पीयबा नींझर पांणीं।'
'उत्तर खण्ड जाइबा सुंनिफल खाइबा ब्रह्म अगनि पहरिबा चीरं।
'नीझर झरणैं अंमृत पीया यूं **मन हूवा थीरं।।**'
'असाध साधंत गगन गाजंत, **उनमनी** लागंत ताली।
उलटंत पवनं पलटंत बाणी, अपीव पीवत जे ब्रह्मज्ञानी।।'

[1]'अनह सूं **मन उनमन रहै,** सो सन्यासी अगम की कहै।'

'उन्मनी कल्पलतिका'—(स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि)—

(क) 'तत्त्वं बीज हठः क्षेत्र मौदासीन्यं जलं त्रिभिः।
उन्मनीकल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते।'
—हठयोग प्रदीपिका (४।१०४)

ब्रह्मानन्द कहते हैं—

(ख) 'उन्मन्य**सम्प्रज्ञातावस्था सैव** कल्पलतिका'—ज्योत्स्ना

[1]''इयं च ब्रह्मरन्ध्रसंस्थाना। इयमेव **मनोन्मनी।**—भास्कर

[2]मनसो यथावस्थितरूपस्यैवाभ्यासविशेषेणैतावत्पर्यन्तवृत्युद्गमः सुसाध इत्यतः **समनेत्युच्यते।** एतदुपरि तु रूपान्तरं प्राप्तस्यैव मनसो धृतिविषयतेत्यत **उध्क्रान्त-मनस्कत्वादुन्मना।।''** —भास्करराय।

भास्करराय कहते हैं 'समना' से ऊपर **'उन्मना'** है—

(क) **'समना'**—'ऊर्ध्वाधोबिन्दुद्वयसंयुतरेखाकृतिः **'समना'।**

(ख) **'उन्मना'**—सैवोर्ध्वबिन्दुहीनोन्मना तदूर्ध्वं **महाबिन्दुः**।

जो **'समना'** से ऊर्ध्व में किन्तु **'महाबिन्दु'** से नीचे स्थित है, वही **प्रणव या मन का द्वादशावयव** है और वही **'उन्मना'** है। आज्ञा चक्र के ऊपर **'बिन्दु'** से **'उन्मना'** पर्यन्त ९ भूमियाँ हैं।

आज्ञाचक्रोपरि विद्यमान भूमियाँ

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)	(९)
बिन्दु	अर्धचन्द्र	निरोधिका	नाद	नादान्त	शक्ति	व्यापिनी	समना	**'उन्मना'**

विद्यामयी **'उन्मना शक्ति'** की व्याप्ति से जब अवच्छेदक की निवृत्ति हो जाती है, तब अनवच्छिन्न, चिन्मय एवं आनन्दमय **'शिवभाव'** का उदय होता है।

साधक साधना में ऊर्ध्वारोहण करते हुए—**'अबुध'** से **'बुध्यमान'** **'बुध'**

१. गोरखबानी
२. वरिवस्यारहस्यम् —प्रकाश

'प्रबुद्ध' एवं **'सुप्रबुद्ध'** की अवस्था में पहुँचता है। इस सुप्रबुद्धावस्था में पहुँचने पर ('समना पर्यन्त समस्त अध्वा को अतिक्रान्त करने पर) **मनःसंस्कार का भी क्षय** हो जाता है। और तब **'उन्मनीभाव'** की प्राप्ति होती है। यह **'ब्रह्मरंध्रभेदनो'परान्त की अवस्था** है। यह पराद्वयमयी **परम शुद्धावस्था** है, जिससे **'जीवन्मुक्ति'** की सिद्धि होती है। यहाँ **कालकलायें, प्राणापानसंञ्चार; ३६ तत्त्व** एवं **देवत्रय** आदि कोई भी नहीं रहते।

'प्रणव' में १२ अंश विद्यमान हैं। इनमें अन्तिम अंश **'उन्मना'** ही है।

मन का १/५१२वाँ भाग **'उन्मना'** है।

'प्रणव' अमात्र होकर भी अनन्तमात्रात्मक है। **'सिसृक्षा'** होने पर आदि में **'एक'** भाव की स्फूर्ति से **'अनेक'** भावों का उदय होता है, किन्तु क्रमिक विकास की दृष्टि से **'एक'** से आरंभ में **'दो'** का विकास होता है। अतीतावस्था से **'एक'** का विकास होने पर—एक प्रथमतः दो भागों में विभक्त होता है। अतः **'एकमात्रा'** (एक मात्रा ही एकाग्रमन की मात्रा है।) से **'अर्धमात्रा' में उन्नयन** होता है। फिर **'अर्धमात्रा'** से भी अग्रिम अर्धमात्रा का उदय होता है। ये सारी **मात्रायें मन की मात्रायें** हैं। इस प्रकार मन सूक्ष्म होते-होते अपनी ५१२वीं मात्रा की अवस्था में पहुँचने पर **'उन्मन'** कहलाता है, किन्तु **वहाँ 'मन' रहता ही नहीं।** 'मन' समना तक ही रहता है **'उन्मना'** में नहीं।

मनस्तत्त्व की भूमिकायें

*मनस्तत्व और उसकी सूक्ष्मतर विभिन्न अवस्थायें *

यह समस्त विश्व मन की एक या एकाधिक मात्रा में प्रसृत है। मन की जो एकाग्रतावस्था होती है, उसमें **'मन'** एक मात्रा में अवस्थित रहता है।

*** एकाग्र चित्त या एकाग्रतावस्थापन्न मनस्तत्त्व *** चित्त की तीन भूमियाँ (क्षिप्त। मूढ़। विक्षिप्त—ये तीनों भूमियाँ) समाधि की यात्रा के लिए अनुपयोगी हैं।

(क) **'क्षिप्त'** रजोगुण प्रधान है।
(ख) **'मूढ़'** तमोगुण प्रधान है।
(ग) **'विक्षिप्त'** सत्त्वोद्रेक प्रधान है।
} ये समाधि के लिए उपयोगी नहीं हैं।

(घ + ङ) **एकाग्र एवं निरुद्ध चित्त** भूमियाँ योगोंपयोगी हैं।*

क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त ये 'समाधि' के लिए उपयोगी नहीं हैं

एकाग्र भूमि में अवस्थित मूल समाधि की दिशा में ले जाता है।

चित्त की एकाग्रता की अवस्था—

(१) **भोजदेव = 'एकाग्रे** बहिर्वृत्तिनिरोधः। निरुद्धे च सर्वासां वृत्तीनां संस्काराणां च प्रविलय''।

(२) **नागोजीभट्ट—'एकाग्रत्वं** ध्येयातिरिक्तवृत्तिनिरोधः

मन की सूक्ष्मतर अवस्थायें

चित की एकाग्र भूमि * एकमात्रक मन

सूक्ष्म विश्व के विभिन्न स्तर

सूक्ष्म विश्व की मात्रायें– १/२; १/४; मात्रायें १/८; १/१६; मात्रायें १/३२; १/६४; मात्रायें १/१२८; १/२५६; १/ ५१२ मात्रायें

* आन्तर यात्रा के सोपान * मात्रा से मात्राहीन की दिशा में जाने की आन्तरिक सीढ़ी ('बिन्दु' से 'महाबिन्दु' तक की यात्रा के विभिन्न सोपान)

(१) बिन्दु (२) अर्ध मात्रा (३) निरोधिका (४) नाद (५) नादान्त (६) शक्ति (७) व्यापिका (८) समना (९) उन्मना

ज्ञाता-ज्ञान ज्ञेय के एकाकार होने की अवस्था मात्रा से मात्राहीन की ओर जाने का द्वार

एकाग्र 'मन' 'बिन्दु' में १/२ मात्रा

नादाभिव्यक्ति

१. जब नाद सुनाई नहीं पड़ता—क. विक्षिप्त, ख. क्षिप्त ग. मूढ़ अवस्था।
२. जब नाद सुनाई देता है = एकाग्रावस्था।
३. जब नाद बन्द हो जाता है—'निरोध' 'आज्ञा' चक्र' में एकाग्रता का पूर्ण विकास होता है।

'मन' 'अर्धचन्द्र' में १/४ मात्रा

'मन' निरोधिका में १/८ मात्रा

(क) अकार की मात्रा = १
(ख) उकार की मात्रा = २
(ग) मकार की मात्रा = ३
योग = ६

'मन' 'नाद' में १/१६ मात्रा

'उन्मना शक्ति'–

सा शक्तिः परमासूक्ष्मा **उन्मना** शिवरूपिणी।।
अस्तित्वमात्रमात्मानं क्षोभ्यं क्षोभयते यदा।
समनासौ विनिर्दिष्टा **शक्तिः** सर्वाध्ववर्तिनी
—नेत्रतन्त्र

नादान्त में १/३२ मात्रा

'वस्तुतो ह्युन्मनाख्यैव परविमर्शमयी पारमेश्वरी स्वातंत्र्यशक्तिरहन्तैकरसा स्वरूप गोपन क्रीड़ा सदाशिवानाश्रितपदात्मक सर्व भावाभासं सूत्रणभितिकल्प समनारुपतया स्फुरति।।' —स्वच्छन्दतंत्र उद्योत
—आचार्य क्षेमराज

शक्ति में १/६४ मात्रा

उन्मनी में १/५१२ मात्रा

व्यापिका में १/२८ मात्रा **'समना'**—इच्छाशक्तिरूपिणी।

विशुद्ध मन	शुद्ध मन की सूक्ष्मतम एवं अन्तिम अवस्था।	समना में १/१५६ मात्रा	ॐकार की ११वीं कला 'महामाया' विशुद्धतम मन का स्वरूप	मन्तव्यहीन मनन की अवस्था अविकल्प। मन की इच्छाहीन अवस्था। विशुद्ध कैवल्यावस्था
	मन से हीन अवस्था	उन्मनी		

महाबिन्दु

भगवान की नित्यस्वसमवेता स्वरूप शक्ति। अशेष विश्व का अभेदशर्शन कराने वाली शक्ति। शिव की पराशक्ति

'बिन्दु' = सत्वगुण की वह अवस्था ही बिन्दु है, जिसे वैष्णव **'विशुद्धसत्व'** और व्यास **'प्रकृष्टसत्व'** कहते हैं। यह तमोगुण एवं रजोगुण से सदा के लिए विमुक्त अवस्था है। तांत्रिकगण इस **'बिन्दु'** कहते हैं।

जब योगी (१) मूढ़ (२) क्षिप्त एवं (३) विक्षिप्त—चितभूमियों को अतिक्रान्त करके **एकाग्रभूमि** में प्रतिष्ठित होते हैं; तब सत्त्वगुण का उत्कर्ष दृष्टिगत होता है। रजोगुण एवं तमोगुण **'सत्वगुण' के भीतर संलीन रहते हैं।**

(२) स्थूल

एकाग्रभूमि

(१) इसमें अस्मिता के रूप से परमप्रज्ञा का उदय होता है।

(२) इसमें ध्येयावलम्बन ज्ञेयरूप में होता है।

(३) जो एक सत्ता एकाग्रभूमि में प्रज्ञारूप में व्यक्त होती है, उसमें ज्ञाता, ज्ञेय एवं ज्ञान अभिन्न रूप में प्रकट होते हैं।

(४) 'मन की **एक मात्रा में स्थिति** होने पर **एकाग्रभूमि** की प्रतिष्ठा होती है। इस समय संपूर्ण विश्व दृष्टिपथ से विलुप्त रहता है। **'एक'** भी मन (चित्त) का ही एकत्व है।''

(५) 'एकाग्र भूमि में प्रतिष्ठित मन को तोड़ कर उसके दो टुकड़े करने होंगे। इसी का नाम है **'अर्धमात्रा'** ।

(६) मन की मात्रा जितनी ही क्षीण से क्षीणतर होती जाती है, उसी अनुपात में उतना ही **चिदालोक बढ़ता जाता है। आनन्द में भी उतनी ही वृद्धि** होती है।

(७) मन की एकाग्रता की अवस्था में स्थूलकाय तो नहीं रहता, किन्तु सूक्ष्म काल तो बना ही रहता है।

कालांश—मात्रांश के अनुसार ज्यादा-कम होते है। अमात्रभूमि में काल का प्रवेश नहीं है।

'मन' बिन्दु की अवस्था में चन्द्रबिन्दु के रूप में पूर्ण रहता है।

मन और उसकी मात्रायें—शैव-शक्ति तांत्रिक योग के ग्रंथों में मन को द्विभूमिक कहा गया है। उसकी प्रथम भूमि है **'स्थूल' और दूसरी है** 'सूक्ष्म'।

मन की मात्रायें एवं स्थूल विश्व—स्थूल विश्व मन की एक या एकाधिक मात्रा में स्थित है।

*** सूक्ष्म विश्व और मन की मात्रायें ***

(१) 'बिन्दु' = १/२ मात्रा।
(२) 'अर्धचन्द्र = १/४ मात्रा।
(३) 'निरोधिका' = १/८ मात्रा।
(४) 'नाद' = १/१६वीं मात्रा।
(५) 'नादान्त' = १/३२वीं मात्रा।
(६) 'शक्ति' = १/६४वीं मात्रा।
(७) 'व्यापिका' = १/१२८वीं मात्रा।
(८) 'समना' = १/२५६वीं मात्रा।
(९) 'उन्मना' = १/५१२वीं मात्रा
समस्त मात्रांशों का योग = एक मात्रा।

*** मन की मात्रायें एवं योग-साधना का लक्ष्य ***

*** 'साधना' स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा है। यह 'मात्रा' से 'अमात्रा' की यात्रा है। ***

(१) **'स्थूल विश्व'** तो मन की एक मात्रा में स्थित है।

(२) सूक्ष्म विश्व मन की १/२ मात्रा से मन की १/५१२वीं मात्रा तक स्थित है। अत: मन की इन्हीं सूक्ष्म मात्राओं में अवस्थित होते हुए मन की २५६वीं मात्रा **'समना'** तक पहुँचकर उसको भी अतिक्रान्त करके **'उन्मना'** (मन की ५१२वीं मात्रा का स्तर) तक आरोहण करना योग का **प्रथम साधना-सोपान** है और उसके बाद उसे भी अतिक्रान्त करके **'महाबिन्दु'** के शीर्ष पर आरोहण करना **तांत्रिक योग-साधना का द्वितीय सोपान है।**

'मन' मात्रा-युक्त है। **साधना का लक्ष्य** है, मात्रा से मात्राहीन (अमात्र परमशिव) की यात्रा। समस्त स्थूल जगत की अनुभूति मन की जिस मात्रा में होती है, **उसे मन**

की एक मात्रा माना जाता है। समस्त लौकिक जगत एवं उसकी अनुभूतियाँ इसी **'एक मात्रा'** में अन्तर्निहित हैं। **मात्राधिक्य जड़ता का विधायक है। मन की मात्रा जितनी ही फैलती जाती है, मन उतना ही स्थूल होता जाता है** और उसकी मात्रा जितनी घटती जाती है, मन उतना ही शुभ्र एवं उज्ज्वलतर होता जाता है और उसी क्रम में चिदालोक शुभ्रतर होता जाता है।

एक भात्रा एवं 'अर्द्धमात्रा' की संधिभूमि में ही चिद्रश्मि-सम्पात होता है। ऊपर से एक मात्रा में उस रश्मि के पड़ने से ऊपर की ओर एक मात्रा टूटना आरंभ करती हैं, किन्तु नीचे की ओर **एक मात्रा** अक्षुण्ण ही बनी रहती है।

एक मात्रा ही विभक्त होकर **'अर्द्धमात्रा'** में विभाजित हो जाती है। मन की (१) **'क्षिप्त'** (२) **'मूढ़'** एवं (३) **'विक्षिप्त'** वृत्तियों में चाञ्चल्य वृद्धि (मात्रा-बाहुल्य) रहता है। अतः **मन सामान्यतः एक मात्रा में रहता ही नहीं है।** एक मात्रा ही निःशेष स्थूल **जगत का मध्य बिन्दु** है और समस्त विश्व इसी एक मात्रा में ही उपसंहृत होता है। **'बिन्दु'** ही मात्रा से मात्राहीन में यात्रा करने का मार्ग है। मात्रा-भंग से ही—

'अर्धमात्रा' **'रोधिनी'** 'नाद' **'नादान्त'** **'शक्ति'** **'व्यापिनी'** **'समनी'** एवं **'उन्मनी'** का उदय होता है।

'मनोन्मनी' की साधना-पद्धति—

इस साधना का प्रथम लक्ष्य है—मन को एकाग्र करके **केन्द्र में स्थापित करना। एक मात्रा** ही निःशेष **स्थूल जगत का मध्यबिन्दु या केन्द्र है।** जब मन एक मात्रा में अवस्थित होता है, तब **एकाग्रभूमि की प्रतिष्ठा** होती है। इस स्थिति में संपूर्ण जगत विलुप्त हो जाता है और एक मात्र चिदाकाश प्रकाशित हो उठता है, किन्तु चिद्रूप में नहीं 'महाशून्य' के रूप में प्रकाशित होता है। इस स्थिति में व्यष्टि-समष्टि' पिण्ड-ब्रह्माण्ड, एवं देश-काल का व्यवधान एवं पार्थक्य समाप्त हो जाता है। तदनन्तर **'प्रज्ञा'** भी अतिक्रान्त हो जाती है।

इस साधना में एकाग्र भूमि में स्थित **मन को तोड़कर उसके दो टुकड़े करने पड़ते हैं।** मन की यही द्विभाजित स्थिति **'अर्धमात्रा'** कहलाती है।

मन की मात्रा जितनी ही क्षीण से क्षीणतर होती जाती है और चैतन्य तथा आनन्द की मात्रा उतनी अधिक वर्धित होती जाती है। **'समना'** के स्तर पर विकल्प-शून्य मन रहते हुए भी न रहने के समतुल्य हो जाता है। इस समय क्षीण मन का भी त्याग करना पड़ता है, जिसे कि उत्सर्ग (आत्मसमर्पण) कहा जाता है। इस स्थिति में मन लेशमात्र भी नहीं रहता। इसी का नामान्तर है—चिदानन्दमय दिव्यभूमि में

प्रवेश। इस स्थिति में जीव परमशिव के रूप में प्रकट होता है। इस समय **'उन्मना शक्ति'** ही उसकी **'पराशक्ति'** होती है।

जिस प्रकार कृष्णपक्ष में कलाओं के क्षीण होते जाने के अनन्तर अन्त में कला रह ही नहीं जाती और फिर **'अमावस्या'** का उदय होता है, उसी प्रकार **'मन'**, **'बिन्दु'** (पूर्ण चन्द्रवत् बिन्दु) **'अर्धचन्द्र'** **'निरोधिका'** **'नाद'** **'नादान्त'** **'शक्ति'** **'महाशून्य'** **'व्यापिनी'** (विकल्पहीन मन) **'समना'** की यात्रा करता हुआ ब्रह्मविद्यास्वरूपा **'उन्मनाशक्ति'** में लय होकर पूर्णत्व उदित करता है। यहाँ न मन की गति है और न काल की गति है। यहाँ न मन की कोई मात्रा है और न कालराज्य की स्थिति। इसे ही शब्दान्तर में **'भगवद्धाम में प्रवेश'** भी कहते हैं।

साधक की यथार्थ यात्रा का आरंभ—एकाग्रभूमि से होता है और उसका अन्त **'निरोधभूमि'** में होता है। यह निरोध **चित्त का निरोध'** और निरोधवृत्ति का एवं संस्कारों का निरोध है। इस काल में निरोध भी नहीं रहता। इस समय रहता है तो केवल विशुद्ध चैतन्य मात्र रहता है। चित्त का यही आत्यन्तिक रूप में पूर्णाभाव **'उन्मनीभाव'** है। यही विशुद्ध चैतन्य की निजाशक्ति या स्वरूप शक्ति है।

उन्मनीकल्पलता का जन्म—(१) चित्तरूप **'बीज'** हो, (२) प्राण-अपान के ऐक्य (ह०) का **'क्षेत्र'** (खेत = भूमि) हो एवं (३) **परवैराग्य रूप** औदासीन्य का **'जल'** हो तो **'उन्मनीकल्पलतिका'** स्वतः उत्पन्न हो उठती है अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि स्वयं उदित हो उठती है।

"तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः।
उन्मनीकल्प लतिका सद्य एव प्रवर्तते।।" (ह० यो० प्र०)

'ब्रह्मकमल' एवं उन्मनीकला—ब्रह्मकमल ऊर्ध्वमुखी होकर प्रस्फुटित है। उसी स्थान पर मन से अतीत **'उन्मनी कला'** अवस्थित है। **'ब्रह्मकमल'** (सहस्रदल के ऊपर) मध्यभाग की कर्णिका में स्थित है और सहस्रदल कमल अधोमुख रहकर प्रस्फुटित है। जब तक पद्म अधोमुख रहता है, तब तक कुण्डलिनी प्रसुप्त रहती है और तब तक विश्व विषम रूप से आभासित होता है और इसे **'समनावस्था'** कहते हैं, किन्तु जब यह पद्म ऊर्ध्वमुखी होता है तब कुण्डलिनी जागृतावस्था में रहती है एवं तब **विश्व चिदानन्दमय हो जाता है।** इसी अवस्था को **'उन्मनी अवस्था'** कहते हैं।

* गोरक्षनाथोक्त 'तारक योग' एवं 'अमनस्क योग' *

गोरक्षनाथ ने अद्वैतपरक ग्रंथ "अमनस्क योग" की भी रचना की है। गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि परमोत्तम योग **'तारकयोग' है। 'तारकयोग'** के दो भेद हैं—

(१) **'पूर्वयोग'**—**'तारकयोग'** (समनस्क योग)।

(२) **'अपर योग'**—**'अमनस्कयोग'** (मन से अतीत योग)।।

'पूर्वयोग'=बाह्यमुद्रा युक्त योग=बाह्य योग=बहिर्मुद्रा एवं बहिर्योग से युक्त योग' **'अमनस्कयोग'**='अन्तर्मुद्रात्मक योग' 'यथार्थयोग''अन्तर्योग' एवं निर्मनस्कयोग।

शाक्त-साधना में तीन उपायों का आश्रय लिया जाता है। ये निम्नाङ्कित हैं—

(१) **'आणव उपाय'** (२) **'शाक्तोपाय'** (३) **'शाम्भवोपाय'**। इसमें 'अमनस्क योग' इसी 'शाम्भवोपाय' के समतुल्य है।

गोरक्षनाथ ने योग-साधना की कई पद्धतियों पर प्रकाश डाला है।

इनमें **'राजयोग'** (एवं राजाधिराज योग) उपर्युक्त **'अमनस्क योग'** के ही समतुल्य है। इसी कारण इसे **'राजयोग'** भी कहा गया है।

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

> **'राजयोगः** समाधिश्च **उन्मनी** च **मनोन्मनी।**
> **अमरत्वं लयस्तत्वं** शून्याशून्यं परं पदम्।
> **अमनस्कं तथाऽद्वैतं** निरालम्बं निरञ्जनम्।
> जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः।।'[१]

'अमनस्क' (मनोन्मनी) की साधना-पद्धति—

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

(१) प्राण एवं अपान का ऐक्य (हठ) **क्षेत्र** है।

(२) चित्त **'बीज'** है।

(३) औदासीन्यरूप वैराग्य ही **'जल'** है।

(४) इस क्षेत्र-बीज-जल के संयोग से उन्मनी कल्पलतिका या 'उपाय प्रत्यय' (असंप्रज्ञात समाधि) का प्रादुर्भाव होता है।

गुरु गोरक्षनाथ प्रोक्त साधना पद्धति—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—तारों

---

१. हठयोगप्रदीपिका

(नेत्र-पुत्रिकाओं) **को ज्योति से संयोजित करने** एवं **भौंहों को किञ्चित उन्नत करने** से क्षणभर में **उन्मनीभाव** उत्पन्न हो जाता है।

इसके लिए साधक को चाहिए कि वह इस साधना के अभ्यास काल में समस्त **चिन्तन-मनन का त्याग** करके 'निर्विचार एवं अविकल्प होकर किसी मनोनुकूल सुरम्य प्रदेश के **एकान्त में स्थिरांग एवं समासनस्थ होकर** एवं पीछे की ओर (यत्किञ्चित) झुककर (तनकर, समशिरोग्रीव होकर) एवं एक हाथ तक **दृष्टि को स्थिर करके** इस साधना का अभ्यास करे।

साधनांग—(१) समस्त **चिन्तनों का त्याग,** (निर्विचार स्थिति)

(२) सुरम्य प्रदेश के **एकान्त** में स्थित होना।

(३) शरीर को **समशिरोग्रीव** एवं **स्थिरांग** रखना

(४) दृष्टि को एक हाथ पर्यन्त **स्थिर** रखना।

परिणाम—वायु, मन, वाणी, देह एवं दृष्टि में स्थिरता, शरीर में मृदुता एवं लाघव।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'विविक्त देशे सुखसन्निविष्टः समासने किञ्चिदुपेत्य पश्चात्।
बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिरांगश्चिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व।।'

इसके द्वारा तत्त्व-साक्षात्कार होता है, किन्तु इस साधना में निर्विचार रहना अत्यावश्यक है—

'न किञ्चिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः।।'
"तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते।
अमनस्केऽपि संजाते चित्तादिविलयो भवेत्।।'

मत्स्येन्द्रनाथ एवं गोरक्षनाथ की दृष्टि में भेद

मत्स्येन्द्रनाथ का हठ-मार्ग—

(१) यह प्राणलय-प्रधान योगपद्धति है।

(२) यह प्राणों के नियंत्रण पर अधिक बल देती है।

(३) इसका लक्ष्य शक्ति का आयत्तीकरण है।

(४) इस प्रक्रिया में प्राण के लय से मन को लयीभूत करने की साधना प्रधान है।

(५) चित्त के कारण (क) 'वासना' और (ख) 'वायु' हैं—

"हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनिष्ट एकस्मिंस्ततौ द्वावपि विनश्यतः॥"
'यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासना क्षयः।
न क्षीणं वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति॥'

(१) तत्त्वज्ञान (२) मनोनाश (३) वासनाक्षय—ये तीनों एक ही महादशा के नामान्तर हैं—

'तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः॥"

चूँकि शिव के अतिरिक्त अन्य कुछ है ही नहीं। अतः मन की भी समस्त अवस्थायें एवं उसके समस्त गन्तव्य शिवावस्था मात्र हैं—

'यत्र यत्र मनो याति बाह्ये वाऽभ्यन्तरे प्रिये।
तत्र तत्र शिवावस्था व्यापकत्वात् क्व यास्यति॥'

चूँकि मन **अस्थिर** एवं सावलम्ब है। अतः योगियों ने उसके क्षय के लिए उसे स्थिर एवं निरालम्ब करने का उपदेश दिया है—

(क) 'अचिरेण **निराधारं मनः** कृत्वा शिवं व्रजेत् ।

(ख) **'निर्विकल्पं** मनः कृत्वा सर्वोर्ध्वे सर्वगोद्गमः।'

(ग) **'निराधारं** मनः कृत्वा विकल्पान्न विकल्पयेत् ॥

(घ) **यदा** यत्र, **यथा** यत्र स्थिरं भवति मानसम् ।
तदा तत्र, **तथा** तत्र, तस्मात् न तु चाल्पं कदाचन॥

(ङ) एवमभ्यसतो योगं मनो भवति सुस्थिरम् । (अमनस्क योग)

उन्मनीभावोत्पादक मुद्रा—तारों (पुतलियों) को ज्योति में लगाकर भौंहों को कुछ ऊर्ध्वोन्मुख चढ़ाने से उन्मनी का उदय होता है—

'तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयनभ्रुवौ।
पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारः क्षणात्॥'

तारक योग और मनोन्मनी—गुरु गोरक्षनाथ के मतानुसार योगों में सर्वोत्तम योग **'तारकयोग'** है। यह **'तारकयोग'** ही **'पूर्व'** एवं **'अपर'** दो नामों से विभक्त है।

'पूर्वयोग' ही **'तारकयोग'** है एवं **'अपरयोग'** ही **'अमनस्कयोग'** है। 'अमनस्क योग' की साधना का मेरुदण्ड ही **'मनोन्मनी'** है।

'अमनस्कयोग' की विशिष्टता—गुरु गोरक्षनाथ ने 'मंत्रयोग' 'ध्यान योग, 'जपयोग' आगम, निगम, तर्क, मीमांसा, न्याय, फलित, गणित, ज्योतिष, वेद, वेदान्त, स्मृति, कोष, छन्दशास्त्र, व्याकरण, काव्य एवं अलंकार शास्त्र आदि सभी शास्त्रों एवं तन्निहित विद्याओं से **'अमनस्क योग'** को श्रेष्ठतर कहा है। [१]

परम प्राप्तव्य है **'परमतत्त्व'** और **'अमनस्क योग'** उसी को प्राप्त करने का यौगिक साधन है, अत: यह योग श्रेष्ठतम है।

इस योग की **साधना की परिणति है**—'लय'—

'परतत्त्वं समाख्यातं जन्मबंधविनाशनम्।
तस्याभ्यासं प्रवक्ष्यामि येन संजायते **लय:**॥'[२]

गोरक्षनाथ कहते हैं कि **'परमतत्त्व'**—'चक्र' 'षोडशाधार' 'त्रिलक्ष्य' पंचव्योम' सुषुम्नादि नाड़ियों के योग तथा प्राणसाधना आदि के द्वारा प्रकाशित नहीं होता है—

'आधारादिषु चक्रेषु सुषुम्नादिषु नाडिषु।
प्राणादिषु शरीरेषु परं तत्त्वं न तिष्ठति॥'

यह परतमतत्त्व (परात्पर तत्त्व) अमनस्कयोगसाधित 'मनोन्मनी' के द्वारा ही प्राप्त है। इसीलिए इसे 'मनोन्मनीकारक योग' कहा गया है—

'पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारक: क्षणात्॥'[३]

मन की विभिन्न भूमिकायें एवं मनोन्मनी—मन अपनी विभिन्न मात्राओं एवं मात्रांशो में विभिन्न भूमिकाओं में अवस्थित है। इसकी चार अवस्थायें हैं—

(१) **'विशिलष्टावस्था'** तमोगुणात्मक है।

(२) **'गतागतावस्था'** रजोगुणात्मक है।

---

१. अमनस्क योग
२. अमनस्क योग
३. अमनस्क योग

(३) **'सुश्लिष्टावस्था'** सतोगुणात्मक है।

(४) **'सुलीनावस्था'** निर्गुण है।

(क) विश्लिष्ट एवं गतागतावस्था—यह विकल्पों से भरी हुई एवं विषयों को ग्रहण करने वाली है।

(ख) सुश्लिष्ट एवं सुलीनावस्था—यह विकल्प रूपी महाविष का नाश करने वाली अवस्था है।

मन की क्रमिक गति—(१) मन सर्वप्रथम (चल होने के कारण) **'विश्लिष्ट'** फिर—

(२) किञ्चित् निश्चल होने पर **'सानन्द'**, फिर

(३) अत्यन्त निश्चल हो जाने पर—**'सुनील'** कहलाता है।

मन की सुलीनावस्था ही **मनोन्मनी की** अवस्था है।

मनोन्मनी के उच्चतर सोपान पर आरोहण करने के लिए मन को अपनी विभिन्न भूमिकाओं एवं मात्रांशों को अतिक्रान्त करना पड़ता है।

मन के मात्रांश तो पहले बताये जा चुके हैं। अत: पुनरुक्ति उचित नहीं। (मात्रांशों का वर्णन गोरक्षनाथ ने **'अमनस्क योग'** नामक अपने ग्रंथ में नहीं किया है, तथापि तांत्रिक योग-साधना में इस पर सविस्तार प्रकाश डाला गया है। उपयोगी होने के कारण इसे यहाँ प्रस्तुत किया गया है।

मनोन्मनी का महत्व—

'एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी।
एको देवो निरालम्बश्चैकावस्था **मनोन्मनी**॥'

महामाहेश्वर भगवान् गोरक्षनाथ एक ओर तो भारतीय योग-साधना के महाव्योम के ध्रुवनक्षत्र थे तो दूसरी ओर भारतीय मनीषा की मनोज्ञ विभावरी के मनोज्ञ शशाङ्क। एक ओर वे हठयोग की कायिक साधना के प्रवर्तक थे, तो दूसरी ओर मनोन्मनीयोग (राजयोग) के साधक। वे योग की इस बाह्यान्तरवर्ती दोनों साधनाओं में सिद्ध थे।

* गोरक्ष-सिद्धान्त का तान्त्रिक स्वरूप *

सामान्यत: तो यही स्वीकार किया जाता है कि मत्स्येन्द्रनाथ कौलतांत्रिक मत के उद्भावक, उपासक एवं प्रचारक थे तथा गोरक्षनाथ योग के विशुद्ध स्वरूप के उपासक एवं प्रचारक थे, न कि तांत्रिक मत के। किन्तु यदि हम 'गोरक्षसंहिता' आदि ग्रंथों का अवलोकन करें तो गोरक्षमत में भी तांत्रिक उपादान उपलब्ध होते हैं।

* 'गोरक्ष-संहिता और तन्निहित तान्त्रिक उपादन *

'सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय' से प्रकाशित 'गोरक्षसंहिता' नामक ग्रंथ के अनेक श्लोक गोरक्षनाथ एवं मत्स्येन्द्रनाथ के अन्य ग्रंथों में भी प्राप्त होते हैं। इसके अनेक श्लोक 'हठयोग प्रदीपिका' एवं 'अकुलवीर तंत्र' आदि ग्रंथों में भी उपलब्ध होते हैं। चूँकि गोरक्ष के गुरु मत्स्येन्द्रनाथ ने '**योगिनीकौलमत**' का प्रवर्तन किया था। अत: संभव है गोरक्षनाथ के सिद्धान्तों पर तांत्रिकमत का गंभीर प्रभाव पड़ा हो।

गोरक्ष-प्रणीत ग्रंथों में तांत्रिक योग की—

(१) वज्रोली (२) अमरोली (३) सहजोली (४) षट्चक्रवेधन (५) अजपाजप (६) कुण्डलिनी योग (७) काल-शोधन (८) काल-वञ्चन (९) पीठतत्त्व (१०) शिव-शक्ति की उपासना (११) सामरस्यवाद (१२) नादबिन्दुवाद (१३) 'परा' 'पश्यन्ती' प्रभृति वाणियों की उपासना—की क्रियायें तो गोरक्षनाथ के विशुद्ध योग के योग-ग्रंथों में भी प्रतिपादित, उपासित एवं स्वीकृत मिलती है, किन्तु तन्त्रशास्त्र के ग्रंथों में प्रतिपादित न्यासतत्त्व, आदि तत्त्व उनके योग शास्त्र के ग्रंथों में उपलब्ध नहीं होते, किन्तु 'गोरक्ष-संहिता' प्रभृति ग्रंथों में वे भी सारे तांत्रिक उपादन मिलते हैं।

गोरक्ष-संहिता शतसाहस्त्री (लक्षश्लोकात्मिका) कही जाती है।

'गोरक्ष-संहिता' में—भैरव स्तुति, दीक्षा-प्रकार, श्रीशैलोत्पत्ति, ओडियानपीठोत्पत्ति, जालन्धरपीठोत्पत्ति, पूर्णपीठोत्पत्ति, कामरूप पीठोत्पत्ति, मातङ्गीपीठ वर्णन, उपपीठवर्णन, कुलाकुल व्याख्या, पीठस्थान एवं उसके परिवार का वर्णन, मातृका-स्थापना, मुद्रा, बीज, बीजोद्धार, त्रिखण्डा, मन्त्र का उद्धार, पञ्चप्रणवोद्धार, चक्रभेद वर्णन, वस्त्रन्यास, शिखान्यास, मालिनीबीजविन्यास, ५० भैरवों का विवरण एवं वर्णन्यास, मालिनी चक्रविन्यास, मुद्रा के भेद, योनिमुद्रा, मुद्राबन्ध, जपप्रकार, जालन्धर साधन, मण्डलवर्णन, हृदयदूती एवं शिरोदूती का जपस्थान, दूतीमंत्रोद्धार, दूती, मुद्रा, होमविधि, शिखादूतीमन्त्रोद्धार, कुण्डविधान, होम-विधान,संख्या, द्रव्य, कुलाकुल, अघोर निर्णय, मंत्रराज का कीलनोत्कीलन, स्वच्छन्द यंत्र, कवचदूती, नेत्रदूती, अस्त्रदूती, देवी चक्र का स्वरूप, १६ दिव्य योगिनियों का नाम एवं स्वरूप, मातृमण्डल निर्माण, योगिनी मण्डल निर्माण डाकिनी, राकिनी, लामा, काकिनी, शाकिनी, हाकिनी, याकिनी, खेचरीचक्र, द्वादशारस्था योगिनियाँ, २४ दलस्थ योगिनियाँ, ६४ दलस्थ योगिनियाँ, चक्रपञ्चक, पृथिव्यादिपञ्चक्रोंके मंत्रबीजल, दीक्षाभिषेक विधान, कुलपिण्ड, कालवञ्चन, कालावरोध, मृत्युञ्जयमंत्रविधान, मृतसञ्जीविनी विद्या, कालदमिनी विद्या, अपराविद्या, पराविद्या, परापराविद्या, कामेश्वरी विद्या, त्रिपुरशेखराविद्या, षोढ़ान्यास, अघोर-न्यास, मालिनीन्यास, त्रिविधन्यास, अस्त्र (पाशुपत) न्यास, वर्णमालान्यास,

रत्नन्यास, नवात्मन्यास, बीजपञ्चकन्यास, त्रितत्व न्यास, वक्त्राङ्गन्यास, भूतशुद्धि, गुरुमण्डल, क्रमपूजन, पञ्चाशतरुद्र, उनके आयुध, द्वीपाम्नाय, देहस्थपीठ एवं द्वीप, चक्राम्नाय, बाह्यादिषोडशचक्र एवं चर्याधर गुणानन्द के पर्यटनस्थान आदि का विस्तारपूर्वक वर्णन २७ पटलों में प्राप्त होता है।[१]

* गोरक्षनाथोक्त 'लय योग' *

गोरक्षनाथ ने 'लययोग' को अनेक प्रकार से परिभाषित एवं व्याख्यात किया है।

'चित्त का सन्तत लय ही **लय है**—

'यच्चित्तसन्ततलयः स **लयः** प्रदिष्टः॥'

—अमरौघ प्रबोध

नियम—

'किनच्चिन्तयेद् योगी औदासीन्यपरो भवेत्।
न किंचिच्चिन्तनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते॥'

शिथिलीकरण—शिथिलीकृत सर्वाङ्गं आनखाग्रशिखाग्रतः।
स बाह्याभ्यन्तरे सर्वं चिन्ता**चेष्टा**विवर्जितः॥

—गोरक्षनाथ

ऋषि घेरण्ड की दृष्टि—

घेरण्डसंहिताकार ऋषि घेरण्ड ने अनेक प्रकार की समाधियों में से एक समाधि को **'लयसिद्धि समाधि'** कहा है। उसका स्वरूप इस प्रकार है—

''योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत्।
सुशृंगाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि।
आनन्दमय संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत्।
अहं ब्रह्मेति वाऽद्वैतं समाधिस्तेन जायते॥''

नाथयोगी हठयोगप्रदीपिकाकार स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि—

स्वात्मारामुनीन्द्र ने **'लय' एवं समाधि** को अभिन्नार्थक माना है। उनकी दृष्टि में—'राजयोग' 'समाधि' 'उन्मनी' 'मनोन्मनी' 'अमनस्क' 'अद्वैत' 'निरालम्ब' 'निरञ्जन' 'जीवन्मुक्ति' 'सहजा' एवं तुर्यावस्था—आदि सभी एकार्थक ही हैं। वे कहते हैं—

'राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरत्वं **लय**स्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥'

---

१. गोरक्षसंहिता (प्रथम से सप्तविंश पटल)

वे 'लय' को इस प्रकार भी परिभाषित करते हैं—

(१) उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निःशेषाशेष चेष्टितः।
स्वावगम्यो **लयः** कोऽपि जायते वागगोचरः।।

(२) प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च **लयो** जयति योगिनाम्।।

(३) इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य **लयो** नाथः स **लयो** नादमाश्रितः।।[१]

(४) सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो वाऽस्तु वापि मतान्तरे।
मनःप्राणलये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते।।

(५) यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय सनातनी।
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये **लय** गते।।[२]

'लय' है क्या? उसकी परिभाषा क्या है?
स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

'लयो लय इति प्राहुः कीदृशं **लयलक्षणम्?**
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषय-विस्मृतिः।।'[३]

* लय के प्रकार *

स्वात्माराम मुनीन्द्र का कथन है कि भगवान् शिव के अनुसार **सवा करोड़ लय के प्रकार हैं,** किन्तु उनमें मैं **'नादानुसन्धान'** को श्रेष्ठतम लय-प्रकार मानता हूँ—

'श्री आदिनाथेन सपादकोटि-
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति।
नादानुसन्धानकमेकमेव,
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ।।'[४]

गोरक्षनाथ की दृष्टि—नाद-लय सर्वसुलभ नादोपासना है।

'अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम्।
प्रोक्तं **गोरक्षनाथेन नादोपासन**मुच्यते।।' (४।६५)

---

१. हठयोग प्रदीपिका
२. हठयोग प्रदीपिका
३. ह० यो० प्र० (चतुर्थ उपदेश)
४. ह० यो० प्र० (उप० ४)

'नाद' क्या है? नाद शिवशक्ति का पारस्परिक सम्बंध है—

'यत्किंच्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा।'

'लय' का आदर्श या ध्येय क्या है? राजयोग की प्राप्ति —

'सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये।'

'राजयोग' क्या है? 'मनसः सर्ववृत्तिनिरोधः॥'—(ज्योत्स्ना)

लययोगसाधना का नियम—

सर्वचिन्तां परित्यज्य दिनमेकं परीक्ष्यताम्।
यदितत्प्रत्ययो नास्ति तदा मे तु मृषा वचः।

—अमरौघ प्रबोध (गोरक्षनाथ)

चित्त निस्तरङ्ग होना चाहिए—'निस्तरङ्गे स्थिरे चिते वायुर्भवति मध्यगः॥
रविरुर्ध्वपदं याति बिन्दुना याति वश्यताम्॥ —(गोरक्षनाथ)

'अमनस्क योग' के लय का स्वरूप—

गोरक्षनाथ का कथन है कि—

(१) न किंचिन्मनसा ध्यायेत्सर्व चिन्ता-विवर्जितः।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः॥३२॥

(२) तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते।
अनमस्केऽपि संजाते चित्तादि **विलयो** भवेत् ॥३३॥

(३) **'लयस्थ'** कौन हैं?

'यदा सर्वसमे जाते भवेद् व्यापारवर्जितः।
परब्रह्मणि सम्पन्नो योगी **प्राप्तलयस्तदा**॥३६॥'

सदैव अभ्यासरत रहने पर ही लयभाव अधिगत होता है, अन्यथा नहीं—

'सदाभ्यासरतानां च यः परो जायते **लयः**।'

लयस्थ का लक्षण—

(क) सुखदुःखे न जानाति शीतोष्णं न च विन्दति।
विचारं चेन्द्रियार्थानां न वेत्ति **विलयं** गतः।

(ख) न जीवन्न मृतो वापि न पश्यति न मीलति।
निर्जीवः काष्ठवत्तिष्ठेत् **लयस्थश्चा**भिधीयते।

(ग) निर्वात स्थापितो दीपो भासते निश्चलो यथा।
जगद् व्यापार निर्मुक्तस्तथा योगी **लयं** गतः।

(घ) यथा वातैर्विनिर्मुक्तो निश्चलो निर्मलोऽर्णवः।
शब्दादिविषयैस्त्यक्तो **लयस्थो** दृश्यते तथा।

(ङ) प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् यद्वद्विलीयते।
मनोऽप्यभ्यासयोगेन तद्वद् ब्रह्मणि लीयते।।

—गोरक्षनाथ

सुखदु:ख, शीतोष्ण, इन्द्रियार्थी के विचार, जीवन-मृत्यु, उन्मीलन-निमीलन, स्रजीव-निर्जीव आदि सभी से परे एवं वायुशून्य तथा शान्त समुद्र की भाँति निस्पन्द-निश्चल, शब्दादिविषयों से असंस्पृष्ट, समुद्र में डाले गए नमक की भाँति ब्रह्म में लयीभूत एवं **ब्रह्मीभूत व्यक्ति ही लयस्थ कहा जाता है।**[१]

* साधनाकाल और तदनुगत सिद्धियाँ *

लय साधना का समय	लयस्थ योगी की सिद्धियाँ
(१) एक निमेष का लय	—परतत्त्व स्पर्श किन्तु व्युत्थान।
(२) ६ निमेषों का लय	—तापशान्ति, बार-बार निद्रा-मूर्च्छा
(३) एक श्वास पर्यन्त लय	—प्राणादि वायुओं का स्वस्थान में संचार
(४) दो श्वास पर्यन्त लय	—कूर्म, नाग आदि वायु निवृत्त, धातुपुष्टि
(५) चार श्वास पर्यन्त लय	—धातुओं के रसों की पुष्टि
(६) एक पल पर्यन्त लय	—एकासनस्थ होने पर क्लान्ति नहीं।
(७) दो पल पर्यन्त लय	—अनाहतनादोत्थान।
(८) चार पल पर्यन्त लय	—कान में अकस्मात्, सुमधुर ध्वनि का श्रवण
(९) आठ पल पर्यन्त लय	—काम 'वासना निवृत्त'
(१०) चौथाई कला तक लय	—प्राणादि वायु का सुषुम्णा में प्रवेश और वायु की शुद्धि
(११) आधी घड़ी तक का लय	—कुण्डलिनी का जागरण।
(१२) एक घड़ी तक का लय	—कुण्डिलिनी का ऊर्ध्वारोहण
(१३) दो घड़ी तक का लय	—एकक्षण में एक बार मन में कम्पन
(१४) चार घड़ी तक का लय	—निद्रा की निवृत्ति
(१५) आधे दिन तक का लय	—आत्मज्योति का प्रकटीकरण
(१६) दिनभर का लय	—इन्द्रियों के ज्ञान का विस्तार-समस्त ब्रह्माण्ड तक तथा आत्म तत्त्व प्रकाशित।

---

१. अमनस्क योग

(१७) अहोरात्र का लय —दूर से गन्ध-संवेदना की प्राप्ति।
(१८) दो अहोरात्र का लय —दूर से ही रससंवेदना की प्राप्ति।
(१९) तीन अहोरात्र का लय —दूर दर्शन
(२०) चार अहोरात्र का लय —दूर स्पर्श
(२१) पाँच अहोरात्र का लय —दूर श्रवण
(२२) छ अहोरात्र का लय —अतीतानागत विश्व का ज्ञान
(२३) सात अहोरात्र पर्यन्त लय —ब्रह्मपर्यन्त विश्वज्ञान एवं श्रुतिज्ञानं
(२४) आठ अहोरात्र पर्यन्त लय —क्षुधा, तृणा आदि मुक्ति।
(२५) नौ अहोरात्र पर्यन्त लय —वाक् सिद्धि।
(२६) ११ अहोरात्र पर्यन्त लय —मनोगति के समान कायागति।
(२७) द्वादश अहोरात्र पर्यन्त लय —आधे निमेष में भूतल के चतुर्दिक परिभ्रमण की क्षमता।
(२८) त्रयोदश अहोरात्र पर्यन्त लय —खेचरी सिद्धि
(२९) १४, १६, १८, २० अहोरात्र पर्यन्त लय—क्रमशः अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, सिद्धियों की प्राप्ति।

इसी प्रकार और अधिक लय-काल होने पर, 'प्राप्ति' 'प्राकाम्य' ईशित्व' आदि सिद्धियों की प्राप्ति हो जाती है।

—(अमनस्क)

*** * अमरौघशासनोक्त योग-विधान * ***

'अमरौघशासन' नामक गोरक्ष-प्रणीत ग्रन्थ में कहा गया है कि—

(१) मेरुदण्ड के मूल में सूर्य और चन्द्र के मध्य **'योनि'** है और उसी के मध्य **'स्वयंभूज्योतिर्लिंग'** स्थित है।

(२) यहीं पर पुरुषों के रेतस् एवं नारियों के रजः स्खलन का मार्ग भी स्थित है।

(३) यहीं पर (क) **'काम'** (ख) **'विषहर'** एवं (ग) **'निरञ्जन'** का स्थान है।

(४) वीर्य के स्खलन (अधःपतन) की दो अवस्थायें हैं—(क) **'प्रलयकाल'** (ख) **'विषकाल'**

इन दोनों अवस्थाओं का आनन्द अशुभ एवं घातक हुआ करता है।

(५) इन दोनों घातक अवस्थाओं के स्वामी पृथक्-पृथक् हैं। इसमें एक का स्वामी है—**''काम''** तथा दूसरे का स्वामी है—**''विषहर''**।

रज-वीर्य-प्रवाह की अवस्थायें

(१) प्रलयकाल की अवस्था } (२) विषकाल की अवस्था
(रजवीर्य के अधोगमन या वीर्यस्खलन की अशुभ अवस्था)

(३) **'सहजानन्द की अवस्था'**
(**वीर्य-रज की ऊर्ध्वगामी** यात्रा की अवस्था। **मन एवं प्राण के स्थिर** होने एवं **'सहज समाधि'** के उदय की अवस्था)

इनके अधिष्ठता हैं—(१) काम (२) विषहर

शक्तित्रयविनिर्भिन्ने चित्ते बीजनिरञ्जनात्।
वज्रपूजापदानंदं यः करोति स **मन्मथः**।
चित्ते वतृप्ते मनोमुक्तिरुर्ध्वमार्गाश्रितेऽनले।
उदानचलितं रेतो मृत्युरेखा**विषं** विदुः॥

'निरञ्जन'—'चित्तमध्येभवेद्यस्तुबालाग्रशतधाश्रये ।
नानाभावविनिर्मुक्तः स च प्रोक्तो **निरञ्जनः**॥'

—गोरक्षनाथ (अमरौघ शासनम्)

'बिन्दु' की वह तृतीयावस्था जो **नानाभावविनिर्मुक्त** और **सहजानन्दावस्थात्मक** है तथा जिसमें बिन्दु ऊर्ध्वमुखी होकर आरोहण करता है और जो 'सहजसमाधि' उदित करती है, वह मन तथा प्राण को स्थिर कर देती है।

प्र० ऊर्ध्वरितसत्व कैसे प्राप्त किया जाय?

(१) ब्रह्मचर्य एवं (२) प्राणायाम दो ऐसे साधन हैं, जिससे बिन्दु स्थिर होते हैं और सिद्धावस्था में ऊर्ध्वमुख हो जाते हैं।

प्राणसाधना **'नाड़ीशुद्धि'** से ही सफल हो पाती है। हठयोग में जो **'षटकर्म'**, (धौति, वस्ति, त्राटक, नौलि आदि) हैं वे नाड़ीशुद्धि के कारक हैं। वे **'षट्कर्म'** इस प्रकार हैं—

'धौतिर्बस्तिस्तथा नेति लौंलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत्॥' (घे० सं०)

घटस्थ सप्त साधन—

"शोधनं दृढ़ता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्ष च निर्लिप्तिं च **घटस्थसप्तसाधनम्**॥"

घटस्थसप्तसाधन—

(१) षट्कर्मणा **शोधनं** च आसनेन भवेद दृढ़म् ।

(२) मुद्रया **स्थिरता** चैव प्रत्याहारेण **धीरता।**

(३) प्राणायामा**ल्लाघवं** च **ध्यानात्प्रत्यक्ष**मात्मनि।

(४) समाधिना **निर्लिप्तं** च मुक्तिरेव न संशयः।।[१]

नाड़ीशुद्धि→बिन्दु में स्थिरता। नाड़ीशुद्धि से बिन्दु-स्थैर्य के साथ, सुषुम्णा-पथ भी शुद्ध हो जाता है, उसमें प्राण एवं मन स्थिर होकर प्रवाहित होने लगते हैं तथा प्राण, मन एवं जीव के साथ, मूलाधार चक्र की सुषुप्त शक्ति कुण्डलिनी भी अपना स्थान त्याग कर सहस्रारोन्मुख होकर, परमशिव से मिलने ऊर्ध्वारोहण करने लगती है। सहस्रार में ही शिव के साथ शक्ति को **'समरसत्व'** या **'सामरस्य'** प्राप्त होता है।

(५) बिन्दु-साधना में 'वज्रोली' 'सहजोली' एवं 'अमरोली' क्रियायें सहायता पहुँचाती है। इस क्रिया में जननेन्द्रिय द्वारा रसाकर्षण (योगिनी द्वारा वीर्य का एवं योगी द्वारा रज का आकर्षण) किया जाता है और वीर्य या रज को स्खलित नहीं होने दिया जाता।

नाड़ी-शोधन हो जाने पर वायुओं का शमन कठिन नहीं रह जाता। अनुकूल आसन, नाड़ीयोग, प्राणपानैक्य आदि द्वारा सुषुम्णा नाड़ी से प्राण को ऊपर चढ़ाया जाता है और उसके साथ मन एवं कुण्डलिनी भी ऊपर की ओर समाकृष्ट होकर सहस्रार-तीर्थ की यात्रा पर निकल पड़ती हैं।

कुण्डलिनी के जाग्रत हो जाने पर **'षट्चक्रभेदन' 'ग्रंथिभेदन' चक्र-जागरण** एवं **अनाहतनाद का प्रस्फुटन** आदि एक साथ सम्पन्न होते हैं। इस समय नाद-श्रवण होने लगता है। इसकी विधि इस प्रकार है—

'अर्द्धरात्रिगते योगी जंतूनां शब्दवर्जिते।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरक कुंभकम्।।
शृणुयाद्दक्षिणो कर्णे नादमंतर्गतं शुभम्।।'

दाहिने कान से श्रुतिगोचरनाद का स्वरूप भी भिन्न-भिन्न है।

नाद के प्रकार—

(१) 'प्रथमं झिंजीनादं च'

(२)'वंशीनादं ततः परम्'

(३)'मेघझर्झरभ्रमरीघण्टाकांस्यं ततः परम्।'

---

१. घेरण्ड संहिता

(४) 'तुरी भेरीमृदंगादिनिनादानक दुंदुभिः।'
एवं नानाविधं नादं जायते नित्यमभ्यसात्॥

अनाहतनाद और विष्णु का 'परमपद'—

'अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः
ध्वनेरंतर्गतं ज्योति ज्योतेरन्तर्गतं मनः।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्॥'[१]

मूलकन्द से, जो सोमसूर्यपथोद्भवस्वरूप वायु उठती है, वह शक्ति के आधारस्थल में स्थित है। मूल कन्द में कुण्डलाकार 'भुजङ्गिनी' स्थित है, जो कि शिव से पृथक् होने से 'मूलाधार चक्र' में मूर्च्छित है—

'मूलकन्दोद्यतो वायुः सोमसूर्यपथोद्भवः।
शक्त्याधारस्थितो याति ब्रह्मदण्डकभेदकः।
मूलकन्दे तु या शक्ति कुण्डलाकाररूपिणी।
कन्ददण्डेन चोद्दण्डैर्भ्रामिता या भुजङ्गिनी।
मूर्च्छिता सा शिवं वेत्ति प्राणैरेवं व्यवस्थिता॥'[२]

योगिराज गोरक्षनाथ ने **'हठयोग'** की साधना-प्रक्रिया प्रस्तुत करके पातञ्जल योग की राजयोग-साधना-प्रक्रिया को क्रमिक साधना का सोपान प्रस्तुत किया है। पातञ्जल योग हठयोगरहित है। **'राजयोग' योग का अन्तिम सोपान है।**

'हकारः कथितः सूर्यष्कारश्चंद्र उच्यते।
सूर्याच्चन्द्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते॥'

—कहकर **सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार** ने जिस योग-प्रणाली का विधान किया है वह गोरक्षनाथ से भी पूर्ववर्ती है।

'हठयोग की विभिन्न परम्परायें

(१)	(२)
मृकण्डु के पुत्र मार्कण्डेय —प्रवर्तित परम्परा	गोरक्ष-प्रवर्तित परम्परा

'द्विधा हठः स्यादेकस्तु गोरक्षादिसुताधितः।
अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यैः साधितो हठ संज्ञकः॥'

(१) **मार्कण्डेय-प्रवर्तित** हठयोग परम्परा आष्टाङ्गिक है।

(२) **गोरक्ष-प्रवर्तित** हठयोग परम्परा षडाङ्ग है।

---

१. घेरण्ड संहिता, २. अमरौघ शासनम् ।

(३) **गोरक्षनाथ और योगाङ्ग**—

(क) **'गोरक्ष शतक'** में —षडङ्गयोग का प्रतिपादन।

(ख) **'सिद्धसिद्धान्त संग्रह'** में —अष्टाङ्गयोग का प्रतिपादन।

पायु-उपस्थ के मध्यभाग में स्थित **'त्रिकोणचक्र'** में अवस्थित (अर्थात् **'अग्निचक्र'** में स्थित) जो **'स्वयंभूलिङ्ग'** है उसे **'साढ़े तीन या आठ'** वलयों से लपेट कर सुषुप्ता भगवती कुण्डलिनी शक्ति 'ब्रह्मद्वार' (सुषुम्णा का मुखद्वार) को अवरुद्ध करके अवस्थित है।[1] यही अपने ब्रह्माण्डव्याप्त स्वरूप में **'महाकुण्डलिनी शक्ति'** कहलाती है किन्तु व्यष्टि स्वरूप में **'कुण्डलिनी'**।

इसी कुलशक्ति को उद्बुद्ध करके **शिव से समरस** कराना **योगी का चरमलक्ष्य** है। योगी कुण्डलिनी की चाभी से मोक्षद्वार खोलता है—

'उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्॥'

मानव शरीर में स्थित योगोपयोगी प्रधान तत्त्व

'प्राण' = 'संवित् प्राक् **प्राणे** परिणता॥' (वाक्तत्त्व)

ये चारों तत्त्व अन्तर्संबंधित हैं अतः उनमें से एक के अस्थिर होने पर अन्य सभी एवं एक के स्थिर होने पर शेष अन्य सभी स्थिर हो जाते हैं। गोरक्षनाथ ने 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' में योग विषयक दूसरी दृष्टि प्रस्तुत की है।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' गोरक्षनाथ का प्रसिद्ध ग्रंथ है। उसके अनुसार सारा (गोरक्षोक्त) योग शास्त्र ६ उपदेशों में वर्णित है।

* गोरक्षोक्त षड्विधात्मक 'सिद्धमत' * (सि०सि०प०)

(१) पिण्डोत्पत्ति
(२) पिण्डविचार
(३) पिण्डसंवित्ति
(४) पिण्डाधार
(५) पिण्डपद-समरसभाव
(६) 'श्रीनित्या-वधूत'

१. गोरक्षपद्धति

'सिद्धमते सम्यक् प्रसिद्धा 'पिण्डोत्पत्तिः' 'पिण्डविचारः।'
'पिण्डसंवित्तिः' पिण्डाधारः पिण्डपदसमरसभावः॥'
श्री नित्यावधूतः'।—'सिद्धसिद्धान्त पद्धति'

सृष्टिप्राक् अवस्था—योगी गोरक्षनाथ ने इस सृष्टि प्राक्अवस्था में स्थित अव्यक्त परब्रह्म को **'अनामा'** संज्ञा दी है—

'यदा नास्ति स्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम्।
अव्यक्तश्च परं ब्रह्म 'अनामा' विद्यते तदा॥'[१]

'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' एवं **'सिद्धसिद्धान्त संग्रह'** दोनों में पिण्डोत्पत्ति आदि विषयों पर सविस्तार प्रकाश डाला गया है।

'सिद्धसिद्धान्त संग्रह के अनुसार पिण्ड के भेद

'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' का ही संक्षिप्त रूप है। सृष्टि-क्रम को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है—

* "स्वयं" नामक परात्पर तत्त्व *

सृष्टिप्राक् अवस्था—सृष्टि के पूर्व की वह अवस्था जिसमें कार्यकारणभाव, सृष्टिकर्तृत्व एवं कार्यकारणचक्र विद्यमान नहीं रहता और परमशिव इन सारे सृष्टि-स्थिति पालन आदि व्यापारों से अतीत रहता है (अव्यक्तावस्था में अवस्थित रहता है) **'स्वयं'** कहलाता है—

"कार्यकारणकर्तृत्वं यदा नास्ति कुलाकुलम्।
अव्यक्तं परमं तत्त्वं "**स्वयं**" नाम तदा भवेत्॥"

यही सृष्टिप्राक्अवस्था शिव की **'स्वयं'** की अवस्था कहलाती है।

सृष्टि-क्रम के विभिन्न सोपान

जब परमशिव सिसृक्षु होता है तब अपनी सिसृक्षा के कारण **'सगुण शिव'** कहलाता है। शिव में उत्पन्न सिसृक्षा ही उसकी **'शक्ति'** है और **'सृष्टि'** शक्ति का ही नामान्तर है—"सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता॥"

'सिसृक्षा' की अवस्था—जब परमशिव में सिसृक्षा का उदय होता है तब उसमें दो तत्त्व उत्पन्न होते हैं— (१) 'शिव' एवं (२) 'शक्ति'।

१. सि०सि०प० (१।४)
२. महा० गोपीनाथ कविराज—'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' की भूमिका।

'स्वयं' या **'परमशिव'** में सिसृक्षा का उदय

↓

'सगुण शिव'

(१) 'शिव'	(२) 'शक्ति'
(१) **'अपरं पदम्'** की अवस्था	(१) **'निजा' शक्ति** की अवस्था।
(२) **'परम' शिव** की अवस्था	(२) **'परा' शक्ति** की अवस्था।
(३) **'शून्य' शिव** की अवस्था	(३) **'अपरा' शक्ति** की अवस्था।
(४) **'निरञ्जनशिव'** की अवस्था	(४) **'सूक्ष्माशक्ति'** की अवस्था।
(५) **'परमात्मा शिव'** की अवस्था	(५) **'कुण्डलीशक्ति'** की अवस्था

सृष्टि-विकास की इस अवस्था में—

(क) **'शिव'**—'अपर'-'परम'—'शून्य'—'निरंजन' एवं 'परमात्मा' के रूप में तथा

(ख) **'शक्ति'**—'निजा'—'परा'—'अपरा'—'सूक्ष्मा' एवं 'कुण्डली' के रूप में रूपान्तरित (विकसित) होती है।

(१) **शक्ति की 'निजा' अवस्था**—जब परम शिव सिसृक्षु होता है तब उसकी सृष्टि-स्फुरण प्राक् अवस्था (जिसमें वह **स्फुरित होने को उपक्रान्त होता** है।) में उसकी स्वनिहित शक्ति को 'निजा' कहते हैं। इस अवस्था में स्थित शिव का नाम है—**'अपरं पदम्'**।

(२) **शक्ति की 'परा' अवस्था**—स्फुरण-पूर्ववर्ती जो निजा शक्ति अभी परमशिव की अवस्था मात्र धर्म से युक्त थी और स्फुरित होने को उपक्रान्त होकर भी स्फुरित नहीं हुई थी अब इस अवस्था में स्फुरणोन्मुखी हो जाती है और **'परा'** शक्ति कहते हैं तथा उसे अधिष्ठाता शिव को **'परम'** कहा जाता है।

(३) **शक्ति की 'अपरा' अवस्था**—यह शक्ति की वह स्फुरणधर्मा अवस्था है जिसमें शक्ति स्पन्दित हो जाती है और शक्ति के इस स्वरूप के साथ जो शिव संश्लिष्ट हैं उनका नाम है—**'शून्य'**।

(४) **शक्ति की 'सूक्ष्मा' अवस्था**—शक्ति के विकास का वह स्तर जिसमें शक्ति सूक्ष्म **'अहन्ता'** से युक्त हो जाती है उसकी आख्या है—**'सूक्ष्मा'** एवं उससे उपहित शिव की आख्या है—**'निरञ्जन'**।

(५) **शक्ति की 'कुण्डली' अवस्था**—शक्ति के विकास की वह परवर्ती अवस्था जिसमें वह पृथकत्व के प्रति पूर्णतया संवेदनशील एवं पूर्णतया सचेत हो जाती है **'कुण्डली'** कहलाती है तथा उससे सम्बद्ध शिव **'परमात्मा'** कहे जाते हैं।

'निजा पराऽपरा सूक्ष्मा कुण्डली तासु पञ्चधा।
शक्तिचक्रक्रमेणैव जातः पिण्डः परः शिवे।'

'ततोऽस्मितापूर्वमर्चिर्मात्रं स्यात्परं परम्।
तत्स्वसंवेदनाभासमुत्पन्नं परमं पदम्॥
स्वेच्छामात्रं ततः शून्यं सत्तामात्रं निरञ्जनम्।
तस्मात्ततः स्वसाक्षादभूः परमात्मपदं मतम्।'

—सिद्धसिद्धान्तसंग्रह (१/१-३-१-५)

*** 'स्वयं' (परशिव) की सिसृक्षा के विविध विकास-सोपान हैं—**

'अव्यक्त स्वयं'—

कार्यकारणकर्तृत्वं यदा नास्ति कुलाकुलम्।
अव्यक्तं परमं तत्त्वं **'स्वयं'** नाम तदा भवेत्॥

'निजा शक्ति'—

तस्यावस्थामात्रधर्मधर्मिणीति प्रसिद्धिभाक्।
निजाशक्तिरभूत् तस्या औन्मुख्याङ्का **परोत्थिता।।'**

इसी प्रकार—

ततः स्पन्दमात्रा **स्यादपरेति** स्मृता ततः।
सूक्ष्माहन्तार्धार्धमात्रा चिच्छिलाकुण्डलिन्यतः॥

'निजा' के गुण—५ गुण

निराकृतित्वान्नित्यत्वान्निरन्तरतया तथा।
निष्पन्दत्वान्निरुत्थत्वान्निजाः पञ्चगुणा स्मृताः॥

(निराकृतित्व। नित्यत्व। निरन्तरत्व। निष्पंदत्व। निरुत्थत्व) (१/७)

'परा' के गुण—५गुण

अस्तित्वमप्रमेयत्वमभिन्नत्वमनन्तता।
अव्यक्तेति पञ्चस्युः परायां **सम्मता** गुणाः॥ (१/८) (सि०सि०प०)

(अस्तित्व, अप्रमेयत्व, अभिन्नत्व। अनन्तत्व अव्यक्तत्व॥)

'अपरा' शक्ति के गुण—५ गुण

स्फुरत्तास्फारतायुक्ता स्फुरता स्फोरता तथा।
स्फूर्तिरेवं पञ्च गुणा अपरायामपि स्मृताः॥

'सूक्ष्मा' शक्ति के गुण—५ गुण

निरन्तरत्वं नैरंश्यं नैश्चल्यं निश्चयत्वकम्।
निर्विकल्पत्वमेव स्यात् सूक्ष्माया गुण पंञ्चकम्।

(नैरन्तर्य, नैरंश्य, नैश्चल्य, निश्चयत्व, निर्विकल्पकत्व।)

'कुण्डली' शक्ति के गुण—५ गुण

पूर्णत्वं प्रतिबिम्बत्वं तथा प्रकृतिरूपता।
प्रत्यङमुखत्वमौच्चल्यं पञ्चैते भोगिनां गुणाः।

(पूर्णत्व, प्रतिबिम्ब, प्रकृतिरूपत्व, प्रत्यङमुख, औच्चल्य)

—सिद्धसिद्धान्तसंग्रह

*** सिसृक्षु परमशिव की सिसृक्षा एवं सृष्टि-विकास के विभिन्न सोपान ***

'परो हि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किञ्चन। शक्तस्तु परमेशानि शक्त्या युक्तो यदा भवेत् ॥'
—वामकेश्वर तंत्र

१. डा० हजारी प्रसाद द्विवेदी । 'नाथसम्प्रदाय'।

सृष्टि-क्रम—

त्रिगुणात्मक आदि पिण्ड
↓
नीलवर्ण का महाप्रकाश
↓
धूम्रवर्ण का महावायु
↓
रक्तवर्ण का महातेज
↓
श्वेत वर्ण का महासलिल
↓
पीतवर्ण की महापृथ्वी
↓
(पञ्चमहातत्त्वों से उत्पत्ति)
↓
महासाकार पिण्ड
↓
शिव
↓
भैरव
↓
श्रीकण्ठ
↓
सदाशिव
↓
ईश्वर
↓
रुद्र
↓
विष्णु
↓
ब्रह्मा
↓
नर-नारी
↓
(प्रकृति पिण्ड)
नर-नारी-संयोग
↓
पुरुष + नारी का जन्म
↓
(पिण्ड का स्वरूप)

× × × ×

त्रिगुणातीत परपिण्ड
↓
आदि (आद्य) पिण्ड
↓
साकार पिण्ड
(महासाकार पिण्ड)

मुख्य ६ पिण्ड

(१) परपिण्ड (२) आद्यपिण्ड (३) साकार या महा-साकार पिण्ड

(४) प्राकृतपिण्ड (५) अवलोकन पिण्ड (६) गर्भपिण्ड

(क) शिव-शक्ति का संयोग
↓
'परपिण्ड'।

(ख) परवर्ती तत्त्वत्रय से
↓
'आद्यपिण्ड'

(ग) माया + पञ्चकञ्चुक + पुरुष + प्रकृति = **साकार तत्त्व'**॥

(घ) पञ्चतन्मात्र पर्यन्त = **'प्राकृतपिण्ड'**

(ङ) गर्भ से उत्पन्न पञ्चभूतात्मक स्थूल शरीर = **'गर्भपिण्ड'**

३६ तत्त्वों के स्फुरण से **'पिण्डोत्पत्ति'** होती है।

वेदान्तदर्शन, सिद्धमत तथा त्रिक दर्शन की 'शक्ति'—चूँकि नाथ-सम्प्रदाय पर काश्मीरीय अद्वैतवादी शैवशाक्त दर्शन का प्रभाव पड़ा है। अतः उसी के दृष्टिकोण से 'शक्ति' तत्त्व पर विचार करना चाहिए।

वेदान्त के निर्गुण निराकार ब्रह्म की भी 'शक्ति' है, किन्तु इस शक्ति से नाथों की 'शक्ति' का स्वरूप भिन्न है

वेदान्त की ब्राह्मी 'मायाशक्ति'	त्रिकदर्शन एवं नाथों की शक्ति
१. वेदान्त में ब्रह्म की शक्ति 'माया' कही जाती है। (२) 'माया' जड़ शक्ति है। (३) 'माया' सत् भी नहीं है और असत् भी नहीं है प्रत्युत् यह अनिर्वचनीय है। (४) यह ब्रह्म में समवेत (समवायिनी) शक्ति के रूप में भी नहीं है। (५) इसमें चैतन्य का संचार (प्रवाह) नहीं है। (६) जीवों के संदर्भ में इसका कार्य बन्धन डालना है और जगत की दृष्टि से सर्जन करना है। (७) इसके प्रधान कार्य हैं—(१) आवरण (२) विक्षेप। (८) यह मुक्ति का बाधक है। (९) माया को नित्य नहीं कहा जा सकता, क्योंकि ज्ञान होने पर इसकी सत्ता नहीं रह जाती।	(१) यहाँ शक्ति चैतन्य स्वरूप है और उसका स्वरूप ही चैतन्य है। (२) शक्ति जड़ नहीं है। तथाकथित जड़रूप सत्ता एवं तद्रूप पदार्थ भी चैतन्य की सुषुप्तावस्था का ही एक भेद है अतः शक्ति पृथक नहीं है। (३) शक्ति सत है, नित्य है और अविनश्वर है। (४) यह ब्रह्म की स्वसमवेता (समवायिनी) शक्ति है। इसके प्रभाव से (विद्या माया या विद्या के प्रभाव से) बंधनग्रस्त भी मुक्त हो जाता है। (६) इसका प्रधान कार्य बंधन से मुक्ति दिलाना है, न कि बंधन में डालना। 'चित्शक्ति' अनन्त शक्तिसम्पन्ना एवं अनन्तरूपात्मिका है। जगत 'शक्ति' का ही परिणाम है—'सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता' शिव की सिसृक्षा ही 'शक्ति' है और शक्ति का परिणमन ही 'जगत' है। शक्ति की सहायता से ही शिव सृष्ट्यादि व्यापार निष्पादित करते हैं। (१०) ज्ञानोदय होने पर भी शक्ति रहती है। यह नित्य है। इसके अनेक भेद हैं। यथा—इच्छा शक्ति, ज्ञानशक्ति, क्रिया शक्ति, चित्त शक्ति, आनन्द शक्ति आदि।

माया भी असीम शक्तिसम्पन्ना है तथापि शिव के अधीन है। शिव की सिसृक्षा को 'माया' एवं परिणमन को 'जगत्' नहीं कहा जा सकता।	शक्ति से रहित शिव कुछ भी कर पाने में समर्थ नहीं है। शक्ति शिव से उसी प्रकार अभिन्न है यथा शर्करा और मिठास, चन्द्र और चाँदनी, अग्नि और ताप।।
यहाँ **'परम सत्'** पदार्थों की दृष्टि से, केवल एक पदार्थ है और वह है ब्रह्म (न कि माया या जीव)।	'माया' भी चितशक्ति का ही एक रूप है।
माया में चिदंश नहीं है।	शिव की शक्ति का नाम ही 'स्वातंत्र्य शक्ति' है।
वेदान्त की माया **'स्वतंत्र'** नहीं है प्रत्युत् शिवाधीन है।	चितिरूपा शक्ति का परिणामरूप जगत मिथ्या नहीं प्रत्युत् सत् है।
मायोपहित जगत मिथ्या है।	
वेदान्त में द्वयात्मक अद्वय नहीं है।	यहाँ परमसत्य अद्वय तो है किन्तु यहाँ द्वयात्मक अद्वय (शक्ति के साथ शिव) है।
माया से मुक्ति होने पर ही मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त हो सकती है।	शक्ति स्वयं मुक्तिरूप है और 'अहं देवी न चान्योऽस्मि' की अभेद भावना से भी मुक्ति मिल सकती है।
प्रलयकाल में ब्रह्म 'मायाशक्ति' से परिणद्ध या समवेत नहीं रहता।	प्रलयकाल में भी 'शक्ति' शिव के साथ समवेत भाव से उसमें विद्यमान रहती है।
यहाँ ब्रह्म एवं माया में अभिन्न एवं नित्य सम्बंध नहीं है।	यहाँ शिव एवं शक्ति में अभिन्न एवं नित्य सम्बन्ध है।

सृष्टि-विस्तार के लिए 'शक्ति' निरन्तर स्थूल से स्थूलतर स्वरूप धारण करती है। इसी क्रम में शक्ति पहले सूक्ष्मतम से सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतर से सूक्ष्म, सूक्ष्म से स्थूल, स्थूल से स्थूलतर एवं स्थूलतर से स्थूलतम स्वरूप धारण करती जाती है और तदनुरूप जगत भी इसी क्रम में सूक्ष्म से स्थूल स्वरूप में पणित होता जाता है।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' के अनुसार पिण्ड-सृष्टि

इस ग्रंथ के अनुसार—

(१) **'परपिण्ड'** से **आद्यपिण्ड** का उदय होता है।

(२) **'आद्यपिण्ड'** से **साकार पिण्ड** का उदय होता है।

(३) **'साकारपिण्ड'** से **महासाकरपिण्ड** का उदय होता है।

(४) **'महासाकारपिण्ड'** से **प्राकृतपिण्ड** का उदय होता है।

(५) **'प्राकृतपिण्ड'** से **गर्भपिण्ड** का उदय होता है।

२५-२५ तत्त्वों से पिण्डोत्पत्ति होती है। वैसे तो 'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' ६ प्रकार की पिण्डोत्पत्ति स्वीकार करता है किन्तु उमसें कई प्रकार की पिण्डोत्पत्ति प्रक्रियाये उल्लिखित है।

'परपिण्ड'—**'आद्यपिण्ड'**—**'साकारपिण्ड'**—**'महासाकारपिण्ड'**—**'प्राकृतपिण्ड'** एवं **'गर्भपिण्ड'** में से प्रत्येक पिण्ड पूर्ववर्ती पिण्डों से स्थूलतर है। **'गर्भपिण्ड'** से ही स्थूल शरीर का निर्माण होता है।

*** काश्मीरीय शैव दर्शन और सृष्टि-प्रक्रिया ***

काश्मीरीय अद्वैतवादी शैव-शाक्त दर्शन का नाथ-सम्प्रदाय पर पुष्कल प्रभाव है अत: उस पर प्रकाश डालना भी आवश्यक है।

तत्त्व और सृष्टि-क्रम

परमेश्वर अवरोह-क्रम से अपने भीतर ही ३६ तत्त्वों का स्वेच्छया आभासन करता है जो इस प्रकार हैं—

(१) **अभेद भूमिका**—(क) शिव (ख) शक्ति।

(२) **भेदाभेदभूमिका**—(क) सदाशिव (ख) ईश्वर तत्त्व (ग) 'शुद्धविद्या' या 'सद्‌विद्या'

(३) **भेदभूमिका**—(६) माया (७) कला (८) विद्या (९) राग (१०) काल (११) नियति (१२) पुरुष (१३) प्रकृति (१४) बुद्धि (१५) अहंकार (१६) मन (१७) श्रोत्र (१८) त्वक् (१९) चक्षु (२०) जिह्वा (२१) घ्राण (२२) वाक् (२३) पाणि (२४) पाद (२५) वायु (२६) उपस्थ (२७) शब्द (२८) स्पर्श (२९) रूप (३०) रस (३१) गन्ध (३२) आकाश (३३) वायु (३४) वह्नि (३५) सलिल (३६) पृथिवी।

शिव से पृथ्वी तक ३६ तत्त्व हैं। शिव से पृथ्वी पर्यन्त ३६ तत्त्वों में अभेदात्मना स्फुरित आत्मा का इच्छा-प्रसार ही विश्व है।

काश्मीरी अद्वैतवादी शैव दर्शन का अद्वैत रूप परमतत्त्व तत्त्वातीत है और उसे **'परमशिव'** एवं **'चिति'** या **'आत्मा'** कहा गया है। यही **'परा संवित्'** एवं **'अनुत्तर'** भी कहा गया है। इसी में षट्‌त्रिंशदात्म जगत स्थित है—

'यत् पर तत्त्वं तस्मिन् विभाति षट् त्रिंशदात्मजगत्।'

—परमार्थसारकारिका (११)

इसी चिद्धन को अनुत्तर भी कहा गया है—

'अनुत्तरं न विद्यते प्रकृष्टमुत्तरं यतस्तरनुत्तरं चिद्‌घनम् ॥ (परात्रिंशिका विवृति)

यह परतत्त्व **'प्रकाशविमर्शमय'** है।

'प्रकाश' आत्मा का स्वरूप है।

'विमर्श' प्रकाश रूप परमात्मा के स्वरूप की प्रतीत है। यह **'विमर्श'** (शक्ति तत्त्व) ही शिव का महेश्वरता की प्रतीति है। यही शिव परासंवित् है—चिति है। चिति ही परासंवित है। 'चिति' परमशिव है। यही आत्मा भी है : 'चैतन्यमात्मा' (शिवसूत्र)।

'विमर्श' ही परमशिव का अहं है। **'प्रकाश'** शिवस्वरूप है। **'शक्ति'** शक्तिरूप है। शक्तिस्वभाव से सम्पन्न होने पर ही शिव 'कर्ता' (कर्तृत्वाधिकारी) बन पाता है।

[१-२] **'शिव' और 'शक्ति'**—ये दोनों परमशिव के दो रूप हैं।

शिव एवं शक्ति में अभेद—'शिवदृष्टि' में सोमानन्दपाद कहते हैं कि शिव एवं शक्ति आपस में कभी एक-दूसरे से पृथक नहीं हो सकते।

"न शिवः शक्ति-रहितो न शक्तिर्व्यतिरेकिणी।
शिव शक्तस्तथा भावानिच्छया कर्तुभीहते।
शिव शक्तस्तथा भावानिच्छया कर्तुमीहते।
शक्तिशक्तिमतोभेदः शैवे जातु न वर्ण्यते॥"

—शिवदृष्टि (३१२-३)

शक्ति है—'कर्तुं अकर्तुं तथा अन्यथाकर्तुं' की क्षमता।

विमर्श क्या है?—**'विमर्शो** हि सर्वसहः परमपि आत्मीकरोति, आत्मानं च परीकरोति, उभयम् एकीकरोति एकीकृतं द्वयमपि न्यग्भावयति इत्येवं स्वभावः॥

—ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी

'शक्ति' आत्मारूपी परमशिव का दर्पण है। परमेश्वर की इच्छाशक्ति ही **'स्वातंत्र्य शक्ति'** कहलाती है। शिव 'स्वतंत्र' हैं।

परामशिव विश्वोत्तीर्ण है। विश्व परमशिव (आत्मा) का शंक्तिसंघात है—

'स्वशक्तिप्रचयोऽस्य विश्वं'८ (शिवसूत्र ३/३०)

[३] **सदाशिव**—आभास-क्रम में तृतीय तत्त्व 'सदाशिव' हैं। इसका जन्म शिव की इच्छाशक्ति से हुआ है। शिव की इच्छा का अन्तर्मुख स्पंद **'ज्ञानशक्ति'** एवं बहिर्मुख स्पन्द**'क्रियाशक्ति'** है। अन्तर्मुख स्पन्द का उल्लासन (आन्तर ज्ञान दशा) ही **'सदाशिव तत्त्व'** है। सदाशिव दशा के प्रमाता की पारिभाषिक संज्ञा

अहं इदम्

'मंत्रमहेश्वर' है। मंत्रमहेश्वर के विमर्श का स्वरूप है—इसमें अहम् शिव का एवं 'इदम्' विश्व का परिचायक है।

यहाँ 'अहन्ता' प्रधान है और 'इदन्ता' गौण है।

'पराप्रावेशिका' में कहा गया है—

'सदेवांकुरायमाणमिदं जगत् स्वात्मनाहन्तयाच्छाद्य स्थितं रूप **सदाशिवतत्त्वम् ।।'**

'ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी' में कहा गया है—

'ततश्चान्तरी ज्ञानरूपां या दशा तस्या उद्रेकाभासने सादाख्यं.......**सदाशिव-**रूपाया इदं वाच्यं तत्त्वम् ॥' 'निमेषोऽन्तः **सदाशिवः ।।'** (ईश्वर प्रत्य०)

मंत्रमहेश्वर प्रमाता का जो अस्फुट वेद्य सा ज्ञानरूप चित विशेषत्व है उसे ही **'सदाशिव तत्त्व'** कहते हैं। **'शिव-शक्ति'** की सामरस्यावस्था में सत असत् जैसे विकल्प उदित नहीं होते अतः सृष्टि के विकास में यह **'सदाशिव'** प्रथम तत्त्व है जिससे सत् का ज्ञान होता है। शैवागमों में इसे **'निमेष'** कहा गया है।

[४] **ईश्वर तत्त्व'**—यह आभासन-क्रिया में चतुर्थ तत्त्व है। शिव की इच्छा

का अन्तर्मुख स्पन्द **'सदाशिव'** है और बहिर्मुखी स्पन्द **'ईश्वरतत्त्व'** है। इसकी अभिव्यक्ति शिवेच्छा में 'क्रियाशक्ति' के उद्रेक से होती है।

'बहिर्भावस्य क्रियाशक्तिमयस्य परत्वे उद्रेकाभासे सति पारमेश्वरं परमेश्वर शब्दवाच्य**मीश्वरत्वं** नाम॥'
—ईश्वर प्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी

सदाशिव तत्त्व में जो विश्व 'अंकुरायमाण अवस्था में रहता है और **अहन्ता-परामर्श-प्राधान्य** के कारण अस्फुट था, वही ईश्वर तत्त्व की दशा में अंकुरित होकर स्फुटभाव से परामृष्ट होने लगता है।

शिवतत्त्व का विमर्श है—(इदमहम्)—

यहाँ इदम् प्रधान है और अहं गौण है। यहाँ अहं का परामर्श अस्फुट रहता है किन्तु 'इदम्' का परामर्श स्फुट रहता है।

स्पन्दविवृतिकार ने कहा कि—क्रिया के प्राधान्य के कारण उन्मिषित शक्ति की परम अहंभाव में जो विश्रान्ति है उसे **'ईश्वरदशा'** कहते हैं।

ईश्वरदशा—'यत्र पुनः शक्तेषः क्रियाप्राधान्येन बहिर्गृहीतोन्मेषायाः पराहंभावविश्रान्तिः सा ईश्वरदशा'।
—स्पन्द विवृति

अहं—परामर्श की दृष्टि से 'सदाशिव तत्त्व' एवं 'ईश्वरतत्त्व' में अभेद है किन्तु 'इदम्' के परामर्श की दृष्टि से भेद है। 'इदम्' की अस्फुटता एवं स्फुटता ही दोनों में वैभिन्य का कारण है। 'सदाशिव' में इदम् अस्फुट है किन्तु ईश्वरतत्त्व में स्फुट है। **'ईश्वरो बहिरुन्मेषो'** ईश्वर बहिरुन्मेष है।

[५] **'शुद्धविद्या'** (सद्विद्या)—विश्वोल्लासन के व्यापार में शुद्ध विद्या पंचम तत्त्व है। शिव का 'अहं' रूप अभेद-बोधक है किन्तु सद्विद्यावस्था में विमर्श का स्वरूप 'अहम् इदम्' इस प्रत्यय द्वारा प्रकट किया जाता है क्योंकि यहाँ 'अहम्' एवं 'इदम्' में सामान्याधिकरण्य है—

'सा भवति शुद्धविद्या येदन्ताहन्तयोरभेदमतिः।'
—षट्त्रिंशतत्त्वसन्दोह

जैसे परमशिव का बहिः औन्मुख्य 'शक्तितत्त्व' कहलाता है उसी प्रकार 'सदाशिव' एवं 'ईश्वर' का बाह्य औन्मुख **'शुद्धविद्यातत्त्व'** कहलाता है।

'अहम् इदम् अस्मि'—यह विमर्श 'शुद्धविद्या' कहलाता है। 'शक्ति' का उन्मेषनिमेष ही क्रमशः **'सदाशिव'** एवं **ईश्वर'** कहा जाता है।

'उन्मेष निमेषौ बहिरन्तःस्थिती एवेश्वरसदाशिवौ बाह्याभ्यन्तरयोर्वेद्यवेदकयोरेक-

चिन्मात्रविशान्तेरभेदात्सामानाधिकरण्येनेदं विश्वमहमिति विश्वात्मनो मतिः शुद्धविद्या।।'

—ईश्वरप्रत्यभिज्ञावृत्ति

[६] **'माया'**—भेदात्मिका सृष्टि का छठवां तत्त्व **'माया'** है। यह परमेश्वर की **'स्वातंत्र्य शक्ति'** ही है—'परमेश्वरस्य भेदावभासने स्वातंत्र्यं तदेवाव्यतिरेकिणी अपूर्णता प्रथनेन मीनाति हिनस्ति इति माया शक्तिः।।'

—तन्त्रालोक की टीका

यह परमेश्वर की **स्वरूप गोपनात्मिका इच्छा शक्ति है**—

'माया स्वरूपगोपनात्मिका पारमेश्वरी इच्छाशक्तिः।।'

—तन्त्रालोक की टीका

सृष्टि को विकासोन्मुख करने हेतु **'अहन्ता'** ५ सोपानों से होकर गुजरती है। इन अवस्थाओं की आख्या **'आनन्द'** है ।

इन्हीं आनन्दों के भीतर से यात्रा करते हुए शिव क्रमशः **जीवरूपत्व** की ओर अग्रपद होते हैं।

पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद—ब्रह्माण्ड के निर्माण में जो-जो अवस्थायें अतिक्रान्त करनी पड़ती हैं वही-वही अवस्थायें पिण्ड के निर्माण में अतिक्रान्त करनी पड़ती है। पिण्ड-ब्रह्माण्ड दोनों में एक ही तत्त्व है। पिण्ड में ब्रह्माण्ड अन्तर्निहित है।

'कुण्डलिनी शक्ति' भी पिण्ड एवं ब्रह्माण्ड दोनों में स्थित है। 'ब्रह्माण्डवर्ति यत् किंचित् तत् पिण्डेप्यस्ति सर्वथा।।'' —(सि०सि०सं० ३/२)

अद्वैतवाद और नाथपन्थ—नाथपन्थी अद्वैतवाद के प्रतिपादक हैं किन्तु उन्होंने शाङ्कर अद्वैत को स्वीकार नहीं किया है। नाथमार्गियों ने कहा—

(१) 'महासिद्धैरुक्तं यदद्वैताद्वैतविवर्जितं पदं निश्चलं दृश्यत तदेवसम्यगित्यभ्युपगभिष्यामः।।'

—गोरक्षसिद्धान्त संग्रह

'गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह' में यह भी कहा गया है कि—

'अद्वैतं केचिदिच्छन्ति द्वैतमिच्छन्ति चापरे।
समं तत्त्वं न विन्दन्ति द्वैताद्वैतवलक्षणम्।

यदि सर्वगतो देवः स्थिरः पूर्णो निरन्तरः।
अहो माया महामोहो द्वैताद्वैतविकल्पना।।'

—अवधूतगीता।

आद्य स्फोट और जगत—चूँकि सृष्टि का उद्भव या जगत की उत्पत्ति 'शक्ति' के स्फोट के अनन्तर ही होती है। अतः जगत की सृष्टि का मूल सूत्रधार तो शक्ति ही सिद्ध होती है। ठीक भी है—

(१) 'चितिः स्वतंत्रा विश्वसिद्धि हेतुः।।'[१]

(२) 'स्वेच्छया स्वभित्तौविश्वमुन्मीलयति।।'

(३) 'चिदेव भगवती स्वच्छस्वतंत्ररूपा ततदनन्त जगदात्मना स्फुरति—इत्येतावत्परमार्थोऽयं—कार्यकारणभावः।।'[२]

(४) 'चितिः एव भगवती स्वतंत्रा अनुत्तरविमर्शमयी शिवट्टारकाभिन्ना हेतुः कारणम्।।'

—प्रत्यभिज्ञा हृदयम् ।

स्पष्ट है कि जगत्कर्त्री तो **'शक्ति'** है। शिव केवल ज्ञेय है, वह सृष्टिकर्ता नहीं है। वैसे शिव को पञ्चक्रियाकर्ता भी कहा जाता है। **'शक्ति'** और **'शिव'** में अभेद है, अतः यदि शिव अपनी स्वसमवेता एवं स्वाभिन्ना शक्तियों के माध्यम से कोई व्यापार निष्पादित करता है तो उसे भी शिव का ही व्यापार कहा जाएगा।

नाथ साधना का लक्ष्य—नाथ-साधना का लक्ष्य **'पिण्डपदसमरसीकरण'' 'समरसत्व' 'शिवशक्तिमारस्य'** या **'शिवशक्ति-सङ्गम'** है।

किसी अनादिकाल में 'शिव' और 'शक्ति' 'परमशिव' से पृथक् हुए थे और वे निरन्तर स्थूलता की दिशा में बढ़ते ही गए और अपने स्वरूप को भूल गए। एक दिन 'शिव' और 'शक्ति' दोनों एकरस हो जायेंगे। तब सृष्टि-चक्र का अन्त भी हो जाएगा।

कुण्डलिनी योग—परमशिव की शक्ति, मानव पिण्ड के मूलाधार चक्र में, प्राणी के जन्मजन्मान्तर के संचित मलों (आणव कमल, कर्म मल आदि मलों) के भार से आक्रान्त होकर स्थित है। **'नाड़ी-शोधन' 'भस्त्रिका'** (प्राणायाम) **'षट्चक्रभेदन' 'ग्रंथि-उच्छेद' 'नादानुसन्धान' 'प्रणवसाधना' प्राणापानैक्य-योग** आदि साधनों से कुण्डलिनी को 'ब्रह्मनाड़ी' में ले जाकर सारे तत्त्वों, सारी ग्रंथियों एवं सारे चक्रों का

---

१. प्रत्यभिज्ञा हृदयम् (१) (२) प्रत्य० हृ० (२)

२. प्रत्यभिज्ञाहृदयम् —आचार्य क्षेमराज

वेधन कराते हुए उसका 'सहस्रार' में परमशिव से सामरस्य कराना ही शरीर के अमृतीकरण, मोक्ष एवं जीवन्मुक्ति का मार्ग है।

सृष्टि और शक्ति में एकत्व

'सिद्धसिद्धान्त संग्रहकार' ने सृष्टि एवं शक्ति को अभिन्न माना है—

'सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता सर्वभावगता हि सा।
बहुधा स्थूलरूपा च लोकानां प्रत्ययात्मिका।
अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्याप्तिव्यापक-वर्जिता।
तस्या भेदं न जानाति मोहितः प्रत्यये न तु।
ततः सूक्ष्मा परासंवित् मध्यशक्तिमहेश्वरी।।'

अद्वैतवाद और 'गोरक्षोपनिषद' की दृष्टि—इस ग्रंथ में कहा गया है कि अद्वैत से परतर भी सत्ता है।

(१) अद्वैत के ऊर्ध्व में **सदानन्द देवता स्थित** हैं।

अद्वैतभाव ही चरमावस्था नहीं है प्रत्युत् **'सदानन्द'**-अवस्था उससे भी ऊर्ध्ववर्ती है।

नाथ स्वरूप में ही मुक्ति है।
(१) **'शक्ति'** सृष्टि करती है।
(२) **'शिव'** पालन करते हैं।
(३) **'काल'** संहार करते हैं।
(४) **'नाथ'** मुक्ति देते हैं।
(५) **'नाथ'** सगुण-निर्गुण दोनों से परे हैं।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार' की दृष्टि—ग्रंथकार का कथन है कि सबसे परे स्वयं ज्योतिस्वरूप सच्चिदानन्द मूर्ति ही परतत्त्व है—

'न ब्रह्मा विष्णु रुद्रौ न सुरपतिसुरा नैव पृथ्वी न चापो।
नैवाग्निर्वापिवायुर्न च गगनतलं नो दिशो नैव कालः।
नो वेदा नैव यज्ञा न च रविशशिनौ नो विधिः नैव कल्पः।
स्वज्योतिः सत्यमेकं जयति तव पदं सच्चिदानन्दमूर्तें।।'

—सिद्धसिद्धान्तपद्धति

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार की दृष्टि—सिद्धान्त और साधना।

*** शक्ति-युक्त शिव की उपासना ***

गोरक्षनाथ ने 'शक्तियुक्त जगद्गुरु आदि नाथ' की वन्दना करते हुए इस ग्रंथ का प्रणयन प्रारम्भ किया है। तांत्रिक शाक्तमत, त्रिपुरा मत एवं त्रिकमत—तीनों ही द्वयात्मक अद्वैतवाद में आस्था व्यक्त करते हुए **'शक्ति-युक्त शिव'** की उपासना स्वीकार करते हैं। गोरक्षनाथ कहते हैं—'आदिनाथं नमस्कृत्य शक्तियुक्तं जगद्गुरुम् ॥''

*** परात्पर शक्ति *** सि० सि० प० में परात्पर शक्ति को **'अनामा'** कहा गया है और उसका स्वरूप इस प्रकार कहा गया है—

'यदा नास्ति स्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम्।
अव्यक्त परं ब्रह्म अनामा विद्यते तदा।'

* अनामा परमशिव की शक्तियाँ *

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)
'निजाशक्ति'	'पराशक्ति'	'अपराशक्ति'	'सूक्ष्मशक्ति'	'कुण्डलिनी शक्ति'

(१) **'निजाशक्ति'**—**'इच्छामात्र**धर्माधर्मिणी **निजा** शक्ति॥' (१/५)
(२) **'पराशक्ति'**—**'तस्योन्मुखत्वमात्रेण परा**शक्तिरुत्थिता॥' (१/६)
(३) **'अपराशक्ति'**—'तस्य **स्पन्दन**मात्रेण **अपरा**शक्तिरुत्थिता॥' (१/७)
(४) **'सूक्ष्मशक्ति'**—**'ततोऽहंतार्थ**मात्रेण **सूक्ष्म** शक्तिरुत्पन्ना॥' (१/८)
(५) **'कुण्डलिनी शक्ति'**—'ततो **वेदनशीला कुण्डलिनी** शक्तिरुद्गता।'(१/९)

इन पाँचों शक्तियों के गुण एवं धर्म सि० सि० सं० एवं सि० सि० प० दोनों में एक समान वर्णित हैं। (सि० सि० प०)

*** परपिण्डोत्पत्ति ***—एक शक्तितत्व में ५-५ के गुणयोग से 'परपिण्ड' की उत्पत्ति हुआ करती है।

'एकं शक्तितत्त्वे पञ्च पञ्च गुण योगात् परपिण्डोत्पत्तिः॥' (१/१५) * (सि० सि० पद्धति)

'परपिण्ड' के २५ गुण हैं। **प्रथम पिण्ड पर पिण्ड** है और यह त्रिगुणातीत है। **आदि या आद्य पिण्ड** प्रथम पिण्ड के बाद का पिण्ड है।

'निजापराऽपरासूक्ष्मा कुण्डलिन्यासु पञ्चधा।' (१/१६)

* ५-५ गुणों के योग से **शक्तितत्त्व** में 'परपिण्ड' की उत्पत्ति होती है। **साकार एवं महासाकार** पिण्ड एक ही हैं अतः ६ पिण्ड हैं।

महा० गोपीनाथ कविराज—(सि० सि० सं० की भूमिका) ६ पिण्ड हैं—

(१) पर या आद्य पिण्ड (२) साकार पिण्ड (३) महासाकार पिण्ड (४) प्राकृतपिण्ड (५) अवलोकन पिण्ड (६) गर्भपिण्ड।

१. सि०सि०प० में नाथ मत को प्रारंभ में 'सिद्धमत' कहा गया है।

अव्यक्त परम तत्त्व
परमपद की पाँच शक्तियाँ (१)
(१) निजा ५ गुण
(२) परा ५ गुण
(३) अपरा ५ गुण
(४) सूक्ष्मा ५ गुण
(५) कुण्डली ५ गुण
२५ गुण
'पर पिण्ड' (१)
'परपिण्ड' के ५ पद एवं उनके गुण (२)
(१) अपर ५ गुण
(२) पर ५ गुण
(३) शून्य ५ गुण
(४) निरञ्जन ५ गुण
(५) परमात्मपद ५ गुण
२५ गुण
'आद्य पिण्ड' (२)
'आद्यपिण्ड' के ५ आनन्द एवं उनके गुण
(१) परमानन्द ५ गुण
(२) प्रबोध ५ गुण
(३) चिदुदय ५ गुण
(४) प्रकाश ५ गुण
(५) सोहऽम् ५ गुण
२५ गुण
'साकार पिण्ड' (३)
'आद्यपिण्ड' : ५ महातत्त्व और उनके अंशभूत तत्त्व
(१) महाकाश ५ गुण
(२) महानिल ५ गुण
(३) महातेज ५ गुण
(४) महावारि ५ गुण
(५) महापृथ्वी ५ गुण
२५ तत्त्व
'साकारपिण्ड' : अष्टमूर्तिः शिव। भैरव। श्रीकण्ठ। सदाशिव। ईश्वर। रुद्र। विष्णु। ब्रह्मा।
२५ तत्त्व
'महासाकार पिण्ड' (४)
'महासाकारपिण्ड' : तत्त्वांश २५ तत्त्व
पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश से सम्बद्ध अस्थि, त्वक्, आंस, लोम, नाड़ी (पृथ्वीतत्त्व) लाला, मूत्र। स्वेद। शुक्र। रक्त (जल तत्त्व)। क्षुधा। तृषा, आलस्य, निद्रा, कान्ति (अग्नितत्त्व)। धावन, चलन, रोध। प्रसारण। आकुञ्चन (वायु तत्त्व) राग, द्वेष, लज्जा, मोह (आकाशतत्त्व)।
'प्राकृत पिण्ड' (५)
* प्राकृत पिण्ड * के २५ तत्त्व
(१) अन्तःकरण के धर्म
(२) कुलपञ्चक
(३) व्यक्ताख्य शक्ति के गुण
मन ५
बुद्धि ५
अहंकार ५
चित्त ५
चैतन्य ५
सत्व ५
रज ५
तम ५
काल ५
जीव ५
इच्छा ५
कर्म ५
माया ५
प्रकृति ५
वाक् ५
'गर्भ पिण्ड'

(१) * अव्यक्त परम तत्त्व की शक्तियाँ एवं उनके गुण *

(१) **'निजा'**—निराकृतित्व। नित्यत्व। निरन्तरत्व। निष्पन्दत्व। निरत्थत्व।

(२) **'पराशक्ति'**—अस्तित्व। अप्रमेयत्व, अभिन्नत्व। अनन्तत्व। अव्यक्तत्व।

(३) **'अपराशक्ति'**—स्फुरता, स्फारता। स्फुरत्ता। स्फोटता। स्फूर्ति।

(४) **'सूक्ष्मा शक्ति'**—नैरन्तर्य। नैरंश्य। नैश्चल्य। निश्चयत्त्व। निर्विकल्पत्व।

(५) **'कुण्डली'**—पूर्णत्व। प्रतिबिम्बत्व। प्रकृतिरूपत्व। प्रत्यङमुख। औच्चल्य।

(२) 'परपिण्ड' के पाँच पद एवं उनके ५-५ गुण

(क) अपर पद—अकलत्व। असंशयत्व। अनुमतत्व। अन्यपारता। अमरत्व।

(ख) पर पद—निष्फल। अलोल। असंख्य। अक्षय। अभिन्न।

(ग) शून्य पद—नीलता। पूर्णता। मूर्च्छा। उन्मनी। लयता।

(घ) निरञ्जन पद—सहज। सामरस्य। सत्यत्व। सावधानता। सर्वगत्व।

(ङ) परमात्म पद—अभयत्व। अभेद्यत्व। अच्छेद्य। अनाश्य। अशोष्य।

'निजापराऽपरासूक्ष्माकुण्डलिन्यासु पञ्चधा।
शक्ति-चक्रं क्रमेणोत्थो जातः पिण्डपरः शिवः।।' (सि० सि० प० १।१६)

* परपिण्डोत्पत्ति की प्रक्रिया *

(१) 'शक्ति तत्त्व' में प्रत्येक शक्ति (निजा शक्ति, पराशक्ति, अपराशक्ति, सूक्ष्मा शक्ति, कुण्डलिनी शक्ति) के ५-५ गुण, धर्म या अवस्थायें हैं। (२५ गुणों) में 'परपिण्ड' से (सगुण-साकार परमेश्वर से) पिण्ड का आविर्भाव होता है—

'एवं शक्तितत्त्वे पञ्चपञ्च गुणयोगात् परपिण्डोत्पत्तिः।' (१५)[१]

(२) जिस प्रकार हमारी पाञ्चभौतिक **काया पञ्चभूतों का पिण्ड है** और उसका **अधिष्ठाता** जीवात्मा है, उसी प्रकार **'शक्ति'** के २५ गुणों वाले **'परपिण्ड'** का अधिष्ठाता सगुण साकार परमेश्वर है।

(३) **'परपिण्ड'** में व्याप्त यह **परमेश्वर** जगत् की सृष्टि पालन एवं संहार के लिए प्रकट होता है। **'परपिण्ड'** उत्पन्न नहीं **प्रकट होता** है और **लयीभूत होता है,** न कि उत्पन्न एवं नष्ट।

(४) **साकार-सगुण परमेश्वर का पिण्ड** द्वैताद्वैतविवर्जित अलख निरञ्जन परमेश्वर में लयीभूत हो जाता है, नष्ट नहीं होता।

---

१. सि०सि०प० (प्रथमोपदेश)

(५) **'निजा', 'परा', 'अपरा', 'सूक्ष्मा' एवं 'कुण्डलिनी'**—इन ५ **शक्तियों में शक्तिचक्रक्रम** के माध्यम से **सदाशिव** ५ प्रकार से प्रकट होते हैं।

(६) एक-एक शक्ति के विकास से एक-एक पिण्ड आविर्भूत होता है। इन ५ पिण्डों के अधिष्ठाता रूप ५ देव होते हैं। यही है—शक्तिचक्र क्रम।

(७) **शक्तिचक्रत्रिकोण** में बिन्दु (परब्रह्म शिव। आदि नाथ परमेश्वर) रहता है।

(८) सदाशिव की शक्ति के विकास के समय यह **शक्ति**—(१) इच्छा (२) ज्ञान एवं (३) क्रिया का स्वरूप धारण करती है। इन **तीनों शक्तियों** (गौरी। लक्ष्मी। सरस्वती) से **परमेश्वर व्यापक शिव** का प्राकट्य होता है।[१]

* अनादि पिण्ड के ५ तत्त्व एवं २५ गुण *

५ शक्तियों के, शक्तिचक्र क्रम से, प्रकट ५ अधिष्ठाता देवता हैं यथा—

(१) **निजाशक्ति** के अधिष्ठाता देव—अपरम्पर सदाशिव—हैं।

(२) **पराशक्ति** के अष्ठिाता देव—परमपद परमेश्वर हैं।

(३) **अपराशक्ति** के अष्ठिाता देव—शून्य, रुद्र हैं।

(४) **सूक्ष्माशक्ति** के अष्ठिाता देव—निरञ्जन (विष्णु) हैं।

(५) **कुण्डलिनी शक्ति** के अष्ठिाता देव—परमात्मा (ब्रह्मा) हैं।

(क) अपरम्पर सदाशिव से—'स्फुरत्ता' (उत्साह)

(ख) परमपद परमेश्वर से—'भावना'

(ग) शून्य (रुद्र) से—'सत्ता मात्र'

(घ) निरञ्जन (विष्णु) से—स्वसाक्षात्कार मात्र (अहंकार)

(ङ) परमात्मा (ब्रह्मा) से—बीजरूप समष्टि पिण्ड उत्पन्न हुए हैं।

—(सि० सि० प० १/१८)

"अपरम्परं परमपदं शून्यं निरञ्जनं परमात्मेति।"[२]

अनादि पिण्ड की उत्पत्ति—'अपरम्परं, परमपदं। शून्यं, निरञ्जनपरमात्मानौ पञ्च भिरेतैः सगुणैर**नाद्यपिण्डः** समुत्पन्नः।।[३]

(क) सृष्टि की रचना के समय **५-५ गुणों से युक्त ५ महाशक्तियों का प्रकटीकरण** होता है।

---

१. सि०सि०प० (गोरक्षनाथ)
२. सि०सि०प० (१।४७)
३. सि०सि०प० (२४)

(ख) वे ५-५ देवों से पृथक्-पृथक् युक्त होती हैं।

ये ही ५ देव स्वनिहित शक्तियों के अनुरुप—

(क) **'अपरम्पर'** (ख) **'परमपद'** (ग) **'शून्य'** (घ) **'निरञ्जन'** एवं (ङ) **'परमात्मा'** कहे जाते हैं।

इन सभी ५ प्रधान महाशक्तियों के साथ संयुक्त चेतनसत्ता का नाम है— **'अनाद्यपिण्ड'।**

यह सच्चिदानन्दघनस्वरूप **परमेश्वर** ही गुण एवं नाम से ५ रूपों में अभिव्यक्त होता है। यह समष्टि देव ही परमेश्वर **'शिव'** या **'आदिनाथ'** हैं।

*** महासाकार आद्य पिण्ड पुरुषः उत्पत्ति, ५ तत्त्व एवं २५ गुण ***

'अनाद्यपिण्ड परमेश्वर' से **'आद्यपिण्ड पुरुष'** की अभिव्यक्ति है—

(१) अनाद्य पिण्ड—परमानन्द

(२) परमानन्द—प्रबोध

(३) प्रबोध—चिदुदय

(४) चिदुदय—चित्प्रकाश

(५) चित्प्रकाश—अहंभाव की अभिव्यक्ति हाती है—

('अनाद्यात् परमानन्दः परमानन्दात् प्रबोधः, **प्रबोधा**च्चिदुदयश्चिदुदयात् चित्प्रकाशः चित् प्रकाशात् सोऽहंभावः॥—सिद्धसिद्धान्तपद्धति (१।२५)

इस आद्य पुरुष परमेश्वर के भी ५-५ गुणों से विशिष्ट ५ देव हैं।

'परमानन्द', 'प्रबोध', 'चिदुदय', एवं 'चित्प्रकाश' आदि में से प्रत्येक के ५-५ गुण हैं।

महत्तत्त्व रूप **आद्यपिण्ड** है। यही आद्यपिण्ड पुरुष **'हिरण्यगर्भ' है।** ५ भूतों का कारण **'सूत्रात्मा'** है।

आद्यपिण्ड सूत्रात्मा—महाप्रकाश→महावायु→महातेज→महासलिल→महापृथ्वी (सि०सि०प० १।३१)

१. सि०सि०प० (१।३०)

पाँचों तत्त्वों के ५-५ गुण हैं।

*** महासाकार पिण्ड की अष्टमूर्तियाँ ***

'महासाकार पिण्ड' पञ्चाननशिव की अष्टमूर्तियाँ हैं—

शिव से → भैरव → श्रीकण्ठ → सदाशिव → ईश्वर → रुद्र → विष्णु → ब्रह्मा व्यक्त हुए हैं।

'स एव शिवः शिवाद् भैरवो, भैरवात् श्रीकण्ठः श्रीकण्ठात् सदाशिवः, सदाशिवादीश्वर ईश्वराद्रुद्रो, रुद्राद्विष्णु, विष्णोर्ब्रह्मेति **महासाकार पिण्डस्य मूर्त्यष्टकम्** ।''[१]

*** नरनारी रूप 'प्रकृतिपिण्ड' ***

ब्रह्मा के **अवलोकन** (ईक्षणात्मक संकल्प) से नारीसम्पुटित **पुरुषप्रकृतिपिण्ड** (शतरूपा मनु प्रजापति) का आविर्भाव होता है।

इसके उपरान्त जरायुजादि भौतिक शरीरों की उत्पत्ति होती है। यही **'प्रकृति पिण्ड'** भूमि आदि पञ्चभूतों के ५ गुणों से युक्त **'पाञ्चभौतिक'** शरीर कहा जाता है।

''तद् ब्रह्मणः सकाशाद**वलोकनेन** नर-नारी रूप **प्रकृति पिण्डः** समुत्पन्नस्तच्चं प्रञ्चपञ्चात्मक शरीरम् ॥'

शरीर में ५ महाभूत अस्थि, मांस, त्वक्, नाड़ी, रोम, मूत्र, शुक्र, रक्त, स्वेद, क्षुधा, तृषा, निद्रा, कान्ति, आलस्य, भ्रमण, आकुञ्चन, राग, द्वेष, भय, लज्जा, मोह आदि के रूप में अवस्थित हैं।

* अन्तःकरणपञ्चक *

(१) मन और उसके गुण	(२) बुद्धि और उसके गुण	(३) अहंकार और उसके गुण	(४) चित्त और उसके गुण
(१) संकल्प	(१) विवेक	(१) अभिमान	(१) मति
(२) विकल्प	(२) वैराग्य	(२)मदीयं	(२)इच्छा
(३) मूर्च्छा	(३) शान्ति	(३)मम सुखं	(३) स्मृति
(४) जड़ता	(४) सन्तोष	(४) मम दुखं	(४) त्याग
(५) मनन	(५) क्षमा	(५)ममेदम्	(५) स्वीकार

१. सि०सि०प० (१।३७))

(क) * **१० प्रधान नाड़ियाँ** *

(ख) * १० वायु (प्राण)

(ग) * जीवात्मा के स्थूल शरीर का उत्पत्ति क्रम।

सिद्धमत में पिण्डविचार (सिद्धसिद्धान्तपद्धति)
(१) पिण्डोत्पत्ति
(२) पिण्ड-विचार
(३) पिण्ड-संवित्ति
(४) पिण्डाधार
(५) पिण्डपद समरसभाव
(६) नित्यावधूत
* पिण्ड-विचार * (द्वितीयोपदेश)
(नौ चक्र)
(१) ब्रह्मचक्र
(२) स्वाधिष्ठानचक्र
(३) नाभिचक्र
(४) अनाहत चक्र
(५) कण्ठचक्र
(६) तालुचक्र
(७) भ्रूचक्र
(८) ब्रह्मरन्ध्र निर्वाण चक्र
(९) आकाशचक्र
* षोडशाधार *
(१) पदाङ्गुष्ठाधार
(२) मूलाधार
(३) गुदाधार
(४) मेढ्राधार
(५) उड्डियाण आधार
(६) नाभ्याधार
(७) हृदयाधार
(८) कण्ठाधार
(९) घण्टिकाधार
(१०) ताल्वाधार
(११) जिह्वाधार
(१२) भ्रूमध्याधार
(१३) नासिकाधार
(१४) नासामूलक कपाटाधार
(१५) ललाटाधार
(१६) ब्रह्मरंध्र (आकाशचक्र)
* लक्ष्यत्रय *
(१) अन्तर्लक्ष्य
(२) बहिर्लक्ष्य
(३) मध्यलक्ष्य
* व्योमपञ्चक *
(१) आकाश
(२) पराकाश
(३) महाकाश
(४) तत्त्वाकाश
(५) सूर्याकश

* अष्टाङ्गयोग *

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)
यम	नियम	आसन	प्राणायाम	प्रत्याहार	धारणा	ध्यान	समाधि

गोरक्षनाथ जी ने इस ग्रंथ में योग को 'षडङ्ग' न मानकर **'अष्टाङ्ग'** माना और योगाङ्गों की मौलिक विवेचना की।

(१) **'यम'**—(उपशम) "**यम** इति उपशमः॥" 'सर्वेन्द्रियजयआहार—निद्रा—शीत—वातपजयश्चैवं शनैः शनैः साधयेत् ॥" (२।३२)

(२) **'नियम'**—"**नियम** इति मनोवृत्तिनां नियमनम्।"
एकान्तवास—निःसङ्गता—औदासीन्य—
यथा प्राप्तिसन्तुष्टि वैरस्य—गुरुचरणावरुढ़त्व।

(३) **'आसन'**—'आसनमिति स्वस्वरूपे समासन्नता।'
स्वस्तिकासन, पद्मासन, सिद्धासनः। इन आसनों में से एक आसन में सावधान होकर ध्येय तत्त्व में स्थिर होना।

(४) **'प्राणायाम'**—'प्राणायाम इति प्राणस्य स्थिरता॥'
रेचक-पूरक-कुम्भक-संघटकरणा रूप चार प्राणायाम के लक्षण हैं।

(५) **'प्रत्याहार'**—'प्रत्याहारमिति चैतन्यतुरङ्गाणां प्रत्याहरणम्'।
चैतन्य आत्मा के इन्द्रिय रूपी घोड़ों के प्रत्याहरण से उनके विकारग्रस्त होने से उत्पन्न विकारों की समाप्ति हो जाती है—यही प्रत्याहार है।

(६) **'धारणा'**—शरीर से बाहर-भीतर एक ही निज तत्त्व स्वरूप आत्मा व्याप्त है। अन्तःकरण से इस तरह की भावना ही **'धारणा'** है।

(७) **'ध्यान'**—अद्वैतस्वरूप परमात्मा है। यही आत्मा है। जो-जो वस्तु प्रतीत हो उसमें आत्मस्वरूप की भावना करनी चाहिए। समस्त भूतमात्र में समदृष्टि (आत्मदृष्टि) या आत्मस्वरूप की भावना ही **'ध्यान'** है।

(८) **'समाधि'**—समस्त तत्त्वों की समावस्थागत अनायास एवं स्वाभाविक सहज स्थिति ही समाधि है—

'अथ समाधिलक्षणं सर्व तत्त्वानां समावस्था निरुद्यमत्वमनायास स्थितिमत्वमिति समाधि लक्षणम्॥'[१]

---

१. सि०सि०प० (द्वितीय उपदेश)

* **पिण्डसंवित्ति** * (पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद)[१]

गोरक्षनाथ कहते हैं—"पिण्डमध्ये चराचरं यो जानाति से योगी पिण्डसंवितर्भवति।।"

जो योगी इस पिण्ड में चर, अचर एवं समस्त ब्रह्माण्ड का ज्ञान प्राप्त करता है वह पिण्डसंवित्ति' (पिण्डज्ञान) वाला होता है।

* सप्तपाताल और लोकादि *

सारे पाताल एवं लोक शरीर में विद्यमान हैं। यथा—गुह्यस्थान में भूर्लोक, लिंगस्थान में भुवर्लोक आदि।।

* वर्णचतुष्टय, सप्तद्वीप एवं सप्तसमुद्र *

सारे द्वीप एवं समुद्र भी इसी शरीर में स्थित हैं।

* नव खण्ड अष्टकुलपर्वत *

नवखण्ड एवं अष्टकुल पर्वत भी शरीर में ही स्थित हैं।

* नक्षत्रादि एवं स्वर्गनरक एवं मुक्ति *

नक्षत्रादि, एवं स्वर्गनरक आदि भी हमारे शरीर में ही स्थित हैं।

तृतीय उपदेश के अन्त में निम्न प्रश्नों का समाधान किया गया है—

(१) सुख क्या है ? स्वर्ग क्या है? "यत्सुखं तत् **स्वर्गं**।।

(२) दुःख क्या है? नरक क्या है? यद् दुःखं **तन्नरकं**।'

(३) बन्धन क्या है? 'यत् कर्म तद् **बन्धनम्** ।।'

(४) मुक्ति क्या है? 'यन्निर्विकल्पं तन्मुक्तिः।।'

(५) शान्ति कैसे मिलती है?

'स्वरूपदशायां निद्रादौ स्वात्मजागरः **शान्तिर्भवति**।'

(६) **पिण्डसंवित्तियोगी कौन है?—**

सभी देहों में **विश्वरूप परमात्मा,** अखण्डस्भाव द्वारा, चिद्रूप में अवस्थित है ऐसा जानने वाला ही **पिण्डसंवित्ति** योगी है।

"एवं सर्वदेषेशु विश्वरूपपरमेश्वरः परमात्माऽखण्डस्वभावेन घटे घटे चित्स्वरूपो

---

१. सि०सि०प० (द्वितीय उपदेश)

२. सि०सि०प० (तृ० उप० १३))

तिष्ठति। एवं पिण्डसंवत्तिर्भवति।।''[२]

* पिण्डाधार *

'समरसता' कैसे स्थापित होती है?—इसी का विवेचन **'पिण्डाधार'** में किया गया है।

'शक्ति' का स्वरूप क्या है? वह **'निजाशक्ति'** जिससे शिव अभिन्न है, जो उनकी **नित्य, निजा, समवायिनी** शक्ति है—उस **मूलभूता शक्ति** का स्वरूप

क्या है?

(१) **'शक्तिचक्र'**—

"निजा पराऽपरासूक्ष्मा कुण्डली तासु पञ्चधा।
शक्ति चक्रक्रमेणैव जातः पिण्डः परः शिवे।।"

(२) **शिव के ५ भिन्न-भिन्न स्वरूप**—

(१) ततोऽ**स्मितापूर्वमर्चिर्मात्रं स्यादपरं** परम् ।

(२) तत्स्व**संवेदनाभा**मुत्पन्नं परमंपदम् ।

(३) **स्वेच्छामात ततः**शून्यं............

(४) सत्तामात्रं **निरञ्जनम्** ।

(५) तस्मात्ततः स्वसाक्षादभूः **परमात्मपदं** मतम् ।।

* शिव शक्ति के स्फुरण का विकास-चित्र *

शिव की अवस्थायें

(१) 'अपरं पदम्' 'अपर शिव' इस अवस्था में शिव अपने अव्यक्त स्वरूप में स्थित रहते हुए भी स्फुरणोंन्मुखी शक्ति से युक्त रहते हैं।

(२) **'परमशिव'**–स्फुरणोन्मुखी शक्ति से उपहित शिव की अवस्था।

(३) **'शून्य शिव'**—स्फुरित शक्ति से युक्त शिव की अवस्था

(४) **'निरञ्जन शिव'**—सूक्ष्माहन्ता के भाव से युक्त शक्ति की अवस्था।

(५) **'परमात्मपदरूप शिव**—पृथग्भाव से युक्त कुण्डलिनी शक्ति से युक्त शिव की अवस्था।

शक्ति की अवस्थायें

(१) **'निजाशक्ति'**—स्फुरण-पूर्वा शक्ति परम शिव की अवस्था मात्र धर्म से युक्त, स्फुरण-पूर्ववर्तिनी, स्फुरित होने के लिए उपक्रान्त अवस्था।

(२) **'पराशक्ति'**–स्फुरणोन्मुखी शक्ति की अवस्था।

(३) **'अपरा शक्ति'**—स्फुरित या स्पन्दित शक्ति की अवस्था।

(४) **'सूक्ष्मा शक्ति'**—सूक्ष्माहन्ता या सूक्ष्मरूपात्मक पृथकत्व के भाव से युक्त शक्ति की अवस्था।

(५) **'कुण्डलिनी शक्ति'**–चेतनशीला होकर पृथकत्व से भाव से युक्त शक्ति की अवस्था।

'परमात्मा' और कुण्डली जो शिव के पाँचवे विकास सोपान हैं—विश्व-सृष्टि के मूल है।

'कुण्डली शक्ति'—

'कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
बन्धनाय च मूढ़ानां योगिनां मोक्षदा स्मृता।'
—गोरक्षनाथ—गोरक्षशतक

कुण्डली जागरण की विधि—

वज्रासनस्थितो योगी **चालयित्वा तु कुण्डलीम्।**
अष्टधा कुण्डलीभूतामृजुं कर्तुं तु कुण्डलीम्।
भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः।।
वज्रासनगतो नित्यं **मासार्धं** तु समभ्यसेत्।
वायुनाज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
संतप्ता साग्निना नाड़ी शक्तिस्त्रैलोक्य मोहिनी।।
—गोरक्षनाथ—योगबीज

'आधार शक्ति'—

'पिण्डाधार' (सि०सि०प० का चतुर्थोपदेश) के आरम्भ में 'निजाशक्ति' या **'आधार शक्ति'** के स्वरूप की विवेचना करते हुए कहा गया है कि—

(१) **'परासंवित्'** निजाशक्तिसंयुक्त है।

(२) यह शक्ति स्वसंवेद्य, संवित्स्वरूपा, नित्यप्रबुद्धा, परमशिवसमवेता, कूटस्थ, एवं स्वातंत्र्य है।

(३) यह शक्ति ही **आधारस्वरूपा आद्या भवानी** है। वह नित्यप्रकाशरूपा है।

(४) यह शिव की **अन्तरङ्गा शक्ति** है। यही सबका आधार है। यही सबका **उपादानकारण** है। यह चिद्रूपा पराशक्ति है। वह शुद्ध रूप में **शिवस्वरूपिणी है।**

(१) ''अस्ति का चिदपरंपरा **संवित्स्वरूपा, सर्वपिण्डाधारत्वेन, नित्यप्रबुद्धा, निजाशक्ति,** प्रसिद्धा कार्यकारणकतृर्णाणामुत्थानदशाङ्कुरोन्मीलनेन कर्तारं करोतीत्यनन्तर-**वाधारशक्ति**रिति कथ्यते।।''

(२) **'अत्यन्तनिजप्रकाश स्वसंवेद्यानुभवैकगम्यमाना** शास्त्रलौकिक-**साक्षात्कारसाक्षिणी** सा **परा चिद्रूपिणी शक्तिर्गीयते।'**

(३) ''सैव शक्तिर्यदा सहजेन स्वस्मिन्नुन्मीलिन्यां वर्तते **तदा शिव स एव भवति।।''**[१]

---

१. सि०सि०प० (४था उपदेश) सूत्र १

कुलाकुल-सामरस्य—यह कुलाकुलस्वरूपिणी पराशक्ति, कुलाकुल **शिवशक्ति** की अभेदावस्था ही, **सामरस्य प्राप्ति की भूमिका** कही जाती है—

"अतएव कुलाकुलस्वरूपा **सामरस्य निजभूमिका** निगद्यते।।"[१]

'कुलशक्ति' का स्वरूप—'कुलशक्ति' विश्वाधारस्वरूप में स्थित है। कुल शक्ति **'अधारशक्ति'** के रूप में पञ्चधा विभक्त है।

विश्वाधार **'कुलशक्ति'** के पाँच रूप[२]

*** कुल शक्ति' के विभिन्न स्वरूप ***

(क) **'पराशक्ति'**—यह समस्त विश्व के आधार के रूप में स्थित है। यह परापरा सभी वस्तुओं में स्थित है। यह प्रकाशरूपा शक्ति सबकी प्रकाशिका होने से 'परा' कहलाती है।[३]

(ख) **'सत्ताशक्ति'**—यह अनादिसंसिद्ध, परमाद्वैत, परम, एका है। यह सजातीय-विजातीय-स्वगतभेदशून्य, संसिद्ध (स्वप्रकाश(, परमाद्वैत एवं एक (सजातीयता से परे) अद्वितीय है। ऐसे अस्तित्व को स्वीकार करने वाली है और **'सत्ता'** कहलाती है।[४]

(ग) **'पराहन्ताशक्ति'**—यह अनादिनिधन, अप्रमेय, सहज: स्वभाव-किरणानन्दसन्दोह, स्वप्रकाश, सच्चिदानन्दस्वरूपा, अहन्तारूप में शिवाभिन्ना पराशक्ति है। यही **अहंतास्वरूपिणी** कुल शक्ति है।[५]

(घ) **'स्फुरत्ताशक्ति'**—जो स्वानुभव चिच्चमत्कार **निरुत्थानदशा** को प्रस्फुटित करती है वही स्फुरत्ता शक्ति है। यह अपने 'स्फुरत्ता' के स्वरूप में, अवाङ्मनस

---

१. सि०सि०प० (४।२)

२. 'कुलमिति परासत्ताऽहंता स्फुरत्ता कूलास्वरूपेण सैव पञ्चधा विश्वस्याधारत्वेन तिष्ठति।। (४।८)

३. अतएव कुलाकुलस्वरूपा सामरस्यनिजभूमिका निगद्यते।

कुलमिति परासत्ताऽहंता स्फुरत्ता फलास्वरूपेण सैव ९ञ्चधा विश्वस्याधारत्वेन तिष्छिति।

४. **'परा'**—'एतएव परापरा निराभासादवभासकान् प्रकाशस्वरूपा या सा परा।।

५. **'सत्ता'**—'अनादि संसिद्धं परमाद्वैतपरमेकमेवास्तीति याऽङ्गीकारं करोति सा **'सत्ता'**।।५।।

गोचर, अनुभवैकगम्य चैतन्य-विलास की द्वैताभास शून्य अद्वैतावस्था को व्यक्त करती है—'स्फुरत्ता' है।[१]

(ङ) **'पराकलाशक्ति'**—जो नित्य शुद्धबुद्धस्वरूप एवं स्वयंप्रकाश (बोधस्वरूप, स्वसंवेद्य) आत्मतत्त्व की प्रकाशिका शक्ति है उसे 'कला' कहते हैं।[२]

(च) **'अकुलरूपाशक्ति'**—समस्त भेदों से परे यह अद्वितीया शक्ति अखण्ड, अद्वय, अनन्य, कार्यकारणविमुक्त, नामातीत एवं रूपातीत, जाति-वर्ण-गोत्र आदि भेदों से अतीत **अकुल शिव** में कूटस्थ पराशक्ति **'अकुल'** कही गई है।

आज्ञावती 'पराशक्ति'—(१) यह कुलाकुलरूपा पराशक्ति है।

(२) यह सामरस्य को प्रकाशित करने वाली है।

(३) इसी पराशक्ति को **'अपरम्परा' 'निजा'** आदि नामों से पुकारा जाता है।

(४) यह महाप्रलयकाल में भी विद्यमान रहती है और विश्वाधार है।

(५) यही समस्त प्रपञ्चजाल को परमतत्त्व में एकीभूत करके स्थापित कर देती है। इसे ही आदिनाथ की 'आज्ञावली' शक्ति कहा गया है।

*** परशिव ***—"अकुलंकुलमाधत्ते कुलञ्चाकुलमिच्छति जलबुदबुद्धवन्या यदेकाकार: **पर: शिव:**।।' (४।११)

परमेश्वर शिव ही कुलाकुल रूप से अभिव्यक्त होते हैं। **शिव से अभिन्न शक्ति** ही महाप्रलयकाल में **अकुलावस्था युक्त** कहलाती है। उस समय वह विश्व को उपसंहत करके शिव से अभिन्न होकर रहती है।

सृष्टि के समारंभ के काल में यही शिव की **'निजाशक्ति'** परा-अपरा-सूक्ष्म-कुण्डली आदि भेदस्वरूप धारण करके **कुलरूप (व्यक्त) अवस्था** धारण करती है। विश्व-सृजन करने पर वही शक्ति **'कुल'** कहलाती है। यथा जल एवं बुलबुले भिन्न एवं अभिन्न दोनों हैं उसी प्रकार **वह द्वैत (कुल) एवं अद्वैत (अकुल)** दोनों हैं।[३]

यह द्वैताद्वैतरहित अभेद ही **सामरस्य** है।

---

१. **'पराहन्ता'**—अनादिनिधनोऽप्रमेय: स्वभावकिणानन्दोऽहमस्मीत्यहं सूचनशीला या सा **'पराहन्ता'** ॥६॥

२. **'स्फुरत्ता'**—स्वानुभवचिच्चमत्कारनिरुत्थानदशां प्रस्फुटीकरोति या सा स्फुरत्ता।
—गोरक्षसिद्धान्त (सिद्धसिद्धान्तपद्धति)

३. 'अकुलंकुलमाधत्ते कुलञ्चाकुलमिच्छति जलबुद बुदवन्न्यायदिकाकार: **पर: शिव:**॥ (४।११)

अनन्त शक्तिमान परमशिव का स्वरूप—परमशिव द्वैताद्वैत रूप में एकाकार हैं और समरसत्त्व के कारण अनन्त शक्तिमान एवं अखण्डानन्दस्वरूप हैं वह सर्वाकार हैं, नित्य है, फिर भी एक हैं—

'शक्तिमान् नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वेनैव रूपेण एकएवावशिष्यते॥' (४।१२)

वह परमकारण है, परम ईश्वर है, परात्पर है, शिव है, स्वस्वरूपतया सर्वतोमुख है, सर्वाकारों में स्फुरित हैं किन्तु बिना **'शक्ति'** के कुछ भी कर सकने में असमर्थ हैं किन्तु शक्तिपरिणद्ध होकर सर्वाभासक है।

वे अनन्त शक्तिमान परमेश्वर विश्वरूप एवं विश्वमय भी हैं। वे परापर शक्ति से युक्त परमेश्वर अनन्त शक्तिमान हैं और सर्वविश्वाधिष्ठाता है।[१]

* कुण्डलिनी शक्ति *

[२]परापरस्वरूपा कुण्डलिनी शक्ति सिद्धों के देहपिण्ड में विद्यमान हैं।

[३]कुण्डलिनी के प्रभाव से योगी **'कायसिद्ध'** हो जाते हैं—

'सिद्धानां च परापरस्वरूपा कुण्डलिनी वर्तते॥' (सि०सि०प० १४)

* कुण्डली के विभिन्न स्वरूप *

कुण्डलिनी के भेद—
'सा कुण्डलिनी प्रबुद्धा अप्रबुद्धा चेति द्विधा।
—गोरक्षनाथ

---

१. 'अतएवैकाकारोऽनन्तशक्तिमान निजानन्दतयावस्थितोऽपि नानाकारत्वेन विलसन् स्वप्रतिष्ठां स्वयमेवभजतीति **व्यवहारः**।

'अलुप्त शक्तिमान्नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वेनैव रूपेण एकएवावशिष्यते॥
—(सिद्धसिद्धान्तपद्धति) (४।१२)

१. "अतएव **परमकारणं परमेश्वरः परात्परः** शिवः स्वस्वरूपतया सर्वतोमुखः सर्वाकारतया स्फुरितुं शक्नोतीत्यतः शक्तिमानः शिवोऽपि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किञ्चन। स्वशक्त्यासहितः सोऽपि सर्वस्याभासको भवेत्॥ (४।१३)

३. 'अतएवानन्तशतिभानपरमेश्वरः सविश्वरूपी विश्वमयो भवतीति ॥ (सि०सि०प०४।१३)

(१) **'अप्रबुद्धा कुण्डलिनी'**—यद्यपि कुण्डलिनी शरीर में चेतनस्वरूप में ही अवस्थित है तथापि वह स्वभाव से अनेकरूप चिन्ता-व्यापारों को बढ़ाने में प्रवृत्त रहती है और प्रपञ्चस्वरूपा है। यह कुटिलस्वभावा है। इसके इसी स्वरूप को अप्रबुद्धा कहते हैं।[१]

(२) **'प्रबुद्धा' कुण्डलिनी**—जब वही अप्रबुद्धा कुण्डलिनी योगियों के द्वारा जागृत की जाती है तब अपने जागृतस्वरूप में **'प्रबुद्धा'** कही जाती है। इस स्थिति में वह मूलाधार चक्र का त्याग करके सुषम्णा मार्ग में ऊर्ध्वगामिनी स्थिति में रहा करती है। इस समय वह योगी के भीतर विद्यमान समस्त मानसिक विकारों को ध्वस्त करने में प्रयत्नशील रहती है।[२]

कुण्डलिनी के अन्य स्वरूप

(१) भगवती कुण्डलिनी **सर्वतत्त्वान्विता** है।

(२) भगवती का यथार्थ स्वरूप (स्वस्वरूप) ऊर्ध्व में ही विद्यमान है

(३) वह **विमर्शरूपिणी** है।

(४) उसी के द्वारा योगी **स्वस्वरूप (आत्मा) का ज्ञान** प्राप्त करते हैं।

* मध्यशक्ति-प्रबोधन और परमपद *

(नाभिदेश में अवस्थित 'मणिपूर चक्र' में विद्यमान कुण्डलिनी **'मध्यशक्ति'** कही जाती है।

(१) मूलाधार चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'अधः शक्ति'
(२) मणिपूर चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'मध्यशक्ति'
(३) सहस्रदलपद्मस्य कुण्डलिनी = 'ऊर्ध्वशक्ति'

'मध्यशक्ति' को जागृत करने से और 'अध:शक्ति' को ऊपर की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' को ऊप्र की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' कुण्डलिनी के निपात-संयोजन से **'परमपद'** की प्राप्ति हुआ करती है।[३]

(१) **आधार चक्र (मूलाधार चक्र) की कर्णिका में** त्रिकोणाकार योनि

---

१. 'अप्रबुद्धेतितत्र पिण्डचेतनरूपास्वभावेन नानाचिन्ता व्यापारोद्यमप्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता॥' (सि०सि०प० ४।१४)

२. 'विकाराणां निवारणोद्यमस्वरूपा कुण्डलिन्पूर्ध्व **गामिनी**प्रसिद्धा भवति॥ (सि०सि०प० ४।१४)

३. मध्यशक्ति प्रबोधेन अध:शक्तिनिकुञ्चनात् ।
ऊर्ध्व शक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम् ॥६॥

कामगिरि पीठ में **''अधः शक्ति कुण्डलिनी''** रहती है। इस शक्ति को अपानवायु के निकुञ्चन (आकर्षण) से ऊर्ध्वमुखी करके जागृत किया जाता है। सुषुम्णाद्वार को अपावृत करके इसे ऊर्ध्वमार्ग में चढ़ाया जाता है।

(२) **'नाभिचक्र' (मणिपूरक चक्र)** में आठ वलयों वाली इसी कुण्लिनी को **'मध्य कुण्डलिनी'** कहा जाता है।

(३) कुण्डलिनी 'बन्धत्रय' के अभ्यास से समुत्थित होती है।

(४) प्राण से अपान का ऐक्य स्थापित होना **'ऊर्ध्वशक्तिपात'** है। षट्चक्रभेदनोपरान्त (एवं ग्रंथित्रयभेदनोपरान्त योगी) **''सहस्रार''** में कुण्डलिनी के साथ पहुँचकर **'परमपद'** प्राप्त करता है।

'अधःशक्ति' कुण्डलिनी का स्वरूप—

(१) कुण्डलिनी का यह स्वरूप बाह्येन्द्रिय व्यापारों से युक्त एवं नाना चिन्ताओं से संयुक्त है—

'बाह्येन्द्रिय व्यापार-नानाचिन्तामया **सैवाधः शक्तिरित्युच्यते।''**

—(सि०सि०प० ४।१८)

(२) 'अतएव योगिनस्तस्या आकुञ्चने रता यस्या आकुञ्चन मूलाधारबन्धनात्सिद्धं स्यात्।'

—(सि०सि०प० ४।१८)

योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन-संकोचन में तत्पर रहते हैं। 'मूलाधार चक्र' के बन्ध के अभ्यास (अपान और प्राण का ऐक्य स्थापित होने पर उड्डियान एवं जालन्धर बन्ध की सिद्धि) से यह शक्ति ऊर्ध्वमुखी होकर जाग जाती है और साधक को परमानन्द की प्राप्ति करा देती है।

(क) **'मूलबन्ध'** (ख) **'उड्डियान बन्ध'** (ग) **'जालन्धर बन्ध'**—बंधत्रय से कुण्डलिनी महाशक्ति 'सहस्रार' में पहुँच जाती है।

(३) जिससे चराचर, स्थावर जंगम एवं चिद्-अचिद् **समस्त जगत की उत्पत्ति**

होती है—वही **'मूलाधार'** है। जिसके संकोच-प्रसरण से कुण्डलिनी का प्रबोधन होने पर ज्ञान की वृद्धि होती है।—यह **मूलाधार ही संवित्प्रसारण भूमि है।**[१]

(४) **मूलशक्ति**—समष्टिरूप सर्वेश्वरी कुण्डलिनी 'महाशक्ति' के व्यापार कार्य से ही (संकोच-प्रसरण से ही) जगत का सृजन एवं संहार होता है। योगी इस मूल शक्ति का ध्यान कर जगत की सृष्टि और संहार कर सकता है। मूलाधार चक्रस्थिता महेश्वरी शक्ति **'मूल शक्ति'** है। यही कारण है कि सारे सिद्ध **मूलाधाररत होते** हैं।[२]

(५) **मध्याशक्ति**—यह कुण्डलिनी चिद्रूप होने से जीवात्मा, का यथार्थ स्वरूप है। अविद्या के कारण संसार-बंधन में एवं विषयादि मृगतृष्णा में आसक्त जीवात्मा को यह **'मध्या शक्ति'** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में धारण करने में समर्थ है। कुण्डलिनी शक्ति— (क) स्थूल (ख) सूक्ष्म दो प्रकार की है।

कुण्डलिनी के दो रूप हैं—

गोरक्षनाथ कहते हैं कि तरङ्गित स्वभाव वाली जो जीवात्मायें व्यर्थ में भटकती रहती हैं वे भी अपने आत्मप्रकाश के मध्य स्वस्वरूप प्राप्त कर सकती हैं, क्योंकि **'मध्या शक्ति' कुण्डलिनी** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में जीवात्मा को धारण करने में समर्थ है।[३]

स्थूल-सूक्ष्म कुण्डलिनी—'स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते।''

''**स्थूलसूक्ष्मरूपेण** महासिद्धानां प्रतीयते।।''

[४]यद्यपि मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी योग-सिद्ध पुरुषों के अतिरिक्त संसार में

---

१. 'यस्माच्चराचरं जगदिदं चिदचिदात्मकं प्रभवति तदेव मूलाधारं संवित्प्रसरं प्रसिद्धम्।।' (४।१९)

२. 'सर्वशक्तिप्रसरसंकोचाभ्यां जगत्सृष्टि: संहतिश्च भवत्येव न सन्देहस्तस्मात्सा मूलभित्युच्यते। अत: प्रायेण सर्वे सिद्धा मूलधाररता भवन्ति। (४।२०)।।

३. तरङ्गितस्वभावं जीवात्मानं वृथाभ्रमन्तीमपि स्वप्रकाश मध्ये स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते स्थूलसूक्ष्मरूपेण महासिद्धानां प्रतीयत इति निश्चय:।।—(सि० सि० प० ४।२१)

४. 'स्थूलेति निखिलग्राह्या धारविग्राह्य स्वरूपापि पदार्थन्तरे भ्राम्यमाणा चिद्रूपा या वर्तते सा कुण्डलिनी साकारास्थूलापुनस्त्वियमेव स्वप्रसारचातुर्यतया वर्तमाना योगिनां परमानन्दतया कुण्डलिया निश्चयभूता वर्तते सा सूक्ष्मा निराकारा प्रबुद्धा महासिद्धानां मते प्रसिद्धा:।। (सि०सि०प०४।२२)

विषयासक्त एवं परिबद्ध जीवमात्र के लिए सूक्ष्म है तथापि यह शब्दात्मक **स्थूल जगत** की सृष्टि करने के कारण **साकार स्थूल कही जाती है।** वह रूपादि विषयों में भ्रमण-संचार करती रहती है यही निज विस्तार-कौशल से नाभिस्थान (मणिपूरक) में अपने आनन्ददायक व्यापक अखण्ड आत्मा का निश्चय कराती है। जागृत होने पर यह **सूक्ष्म** रूप से **निराकार** और सर्वत्र व्यापक रहती है।

सृष्टि कुण्डलिनी—भगवती कुण्डलिनी के दो स्वरूप हैं—(१) स्थूल (२) सूक्ष्म।

'सृष्टि कुण्डलिनी'—यह कुण्डलिनी स्थूल जगत की सृष्टि करती है। यह नाभिचक्र (मणिपूर) में प्रबुद्ध होकर उपाधि-सम्बंध छोड़कर अखण्डस्वरूप में ऊध्वमुखी होकर प्रतिष्ठित होती है।

(१) स्थूल रूप।

***सृष्टि कुण्डलिनी** * (२) प्रत्यगात्मिका अपरा, सर्वगा, सूक्ष्म

'सृष्टिकुण्डलिनी ख्याता द्विधा भागवती तु सा॥
एकधा स्थूलरूपा च लोकानां प्रत्यगात्मिका।
अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्यापि-व्यापकवर्जिता।
तस्या भेदं न जानाति मोहिता प्रत्ययेन तु॥''

—सिद्धसिद्धान्त पद्धतिः (४।२३)

(१) स्थूल जगत की निर्मात्री कुण्डलिनी = सृष्टि कुण्डलिनी।

(२) इसके दो स्वरूप हैं—

(क) 'एकधा **स्थूलरूपा** च **लोकानां प्रत्यगात्मिका।**

(ख) **अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्यापि-व्यापकवर्जिता।।**

(३) जब यह कुण्डलिनी नाभिचक्र (मणिपुर) में प्रबुद्ध होकर अपने अखण्डस्वरूप में ऊर्ध्वमुखी होती है तब **सूक्ष्म, सर्वव्यापक** एवं व्याप्यव्यापकभाव से रहित होती है। अज्ञानी उसे नही जान पाते।

(४) सूक्ष्मा, चिद्रूपिणी एवं निर्विषया मध्य कुण्डलिनी को देहसिद्धि हेतु गुरु के उपदेश से अपनी आत्मस्वरूप की अभिव्यक्ति हेतु जगाना चाहिए। यह **संवित्स्वरूपा** मध्य कुण्डलिनी नितान्त प्रबोधनीया है।[१]

१. तस्मात् सूक्ष्मापंरा **संवित्स्वरूपा मध्या शक्ति कुण्डलिनी** योगिमिर्देहसिद्धयर्थ सद्गुरुमुखाज्ज्ञात्वा स्वस्वरूप दशायां प्रबोधनीया॥ (४।२४)

ऊर्ध्वशक्तिनिपात और ऊर्ध्व कुण्डलिनी—

(१) मध्य शक्ति कुण्डलिनी का सहस्त्रदलपद्म में प्रवेश ही **'ऊर्ध्वशक्तिनिपात'** कहलाता है।

(२) भौतिक पदार्थों, लौकिक एषणाओं एवं नि:शेष विषयों से ऊपर विद्यमान रहने की स्थिति ही **'ऊर्ध्व'** है।

(३) नामरूपातीत आदिनाथ ही **'परमपद'** है।

(४) परमात्मा की स्वरूपाभिव्यक्ति करने वाली शक्ति ही—**'ऊर्ध्वशक्ति'** (परम प्रबुद्धा भगवती कुण्डलिनी) कही जाती है।

(५) षट्चक्रों का भेदन करके महाकुण्डलिनी सहस्त्रार में शिव से ऐक्य प्राप्त करके शिव में ऐकात्म्य प्राप्त करती है॥[1]

'परमपद' और उसकी प्राप्ति की प्रक्रिया—गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'अत ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन योगिभि: परमं पदं प्राप्यत इति सिद्धम् ॥''

अर्थात् ऊर्ध्वशक्तिनिपात के द्वारा योगी परमपद प्राप्त करते हैं।

[2] **'ऊर्ध्व शक्ति'** (भगवती कुण्डलिनी का सहस्त्रारस्थ प्रबुद्ध स्वरूप के **निपात** से परमपद की प्राप्ति होती है।

परासंवितस्वरूप और उसका व्यापक स्वरूप—गोरक्षनाथ कहते हैं—

''सत्वे-सत्वे सकलरचना राजते संविदेका।
तत्वे-तत्वे परममहिमा संविदेवावभाति।
भावे-भावे बहुलतरला लम्पटा संविदेषा।
भासे-भासे भजनचतुरा बृंहिता संविदेव॥'' (४।२८)

परासंवित्स्वरूप शिवशक्ति के **सामरस्य** का स्वरूप यह है कि व्यष्टि-समष्टिस्वरूप समस्त भौतिक पदार्थों के साथ वह एक है और वह निखिल पिण्डों का मूलाधार है—

---

१. 'अथ **ऊर्ध्वशक्तिनिपातः** कथ्यते। सर्वेषां तत्त्वानामुपरिवर्तमानत्वान्निनमि **परमंपदमेवमूर्ध्व प्रसिद्धं।** तस्या: स्वसंवेदन नानासाक्षात्कारसूचनशीलाया **सोऽर्ध्वशक्तिरभिधीयते।** तस्या निपातनमिति स्वस्वरूपद्विधाभासनिरास: किन्तु स्वस्वरूपाखण्डत्वेन भवति। (४।१५)

२. सि०सि०प० (४।२७)

'किमुक्तं भवति परापरविमर्शरूपिणी संविन्नाना शक्तिरूपेण निखिलपिण्डाधारत्वेन वर्तते इति सिद्धान्तः॥' —सि०सि०प० (४।२९)

* पिण्डपदसामरस्य *

गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि—

(१) परपिण्डादि से लेकर स्वपिण्ड पर्यन्त सारे पिण्डज्ञान को जानकर उसका परमपद में समरसीकरण कर देना चाहिए—

'महासिद्धयोगिभिः पूर्वोक्तक्रमेण परपिण्डादिस्वपिण्डान्तं ज्ञात्वा परम पदे समरसं कुर्यात्॥'' (५।१)

[1]परासंवित् स्वरूप शिवशक्ति को अभिन्न जानकर, 'अधःशक्ति' (मूलाधार में सोई हुई कुण्डलिनी) को जगाकर **'मध्यशक्ति'** के प्रबोधन के साथ **'ऊर्ध्वशक्ति'** का सहस्रार में निपात करना चाहिए।[1]

(२) **'व्यष्टि पिण्ड'** एवं सच्चिदानन्द परमात्मस्वरूप **'परपिण्ड'** का ज्ञान प्राप्त करके **'परमपद'** (परमात्मा) में उसका सामरस्य करना चाहिए।

'परमपद' का क्या स्वरूप है?

(१) परमपद **द्वैताद्वैतविवर्जित** है।

(२) यह अत्यन्त **स्वानुभवैकगम्य** है। यह **स्वसंवेद्य** है।

(३) यह अत्यन्त भासाभासकमय है।[2]

(४) **यह वह पद है** जहाँ बुद्धि, मन, तत्ववित्, अपरा, कला, ऊहापोह, वाणीगोचरता, वाग्मिता एवं वाणी की पहुँच नहीं है तथा जो स्वसंवेद्य एवं अनिर्वाच्य है और जो गुरु द्वारा भी वर्ण्य नहीं है।[3]

(५) यह निरुपाधिक है और प्रमाणादि साधनों से भी अप्राप्य है।

(६) गुरुचरणैकप्रवण शिष्य पर गुरु की परमकरुणा होने पर ही इसका बोध होना संभव है। यह स्वसंवेद्य मात्र है।[4]

---

१. सि०सि०प० (४)

२. **परमपदमिति** स्वसंवेद्यमत्यन्तभासाभासकमयम्। (५।१)

३. यत्र बुद्धिर्मनोनास्ति तत्त्वविन्नापराकला।
ऊहापोहौ कर्तव्यौ, वाचा तत्र करोति किम्।
वाग्मिनागुरुणा सम्यक् कथं तत्पदमीर्यते।
तस्मादुक्तं शिवेनैव स्वसंवेद्यं परपदपदम्।

४. अतएव नानाविधविचार्यचातुर्यचर्चाविस्मयाङ्गत्वाद् गुरु चरणकृपातत्त्वमात्रेणा, निरूपाधिकत्वेन निर्णेतुं शक्यत्वात् स्वसंवेद्यमेव परमपदं प्रसिद्धमिति सिद्धान्तः। (५।४)

* सन्मार्ग, पाखण्ड मार्ग एवं गुरु *

(१) **सन्मार्ग** = योगमार्ग

(२) **पाखण्ड मार्ग**—योगमार्ग से इतर समस्त साधन-मार्ग

(३) **गुरु** = सन्मार्ग सन्दर्शनशील

'गुरुत्रय सम्यक् सन्मार्ग सन्दर्शनशीलो भवति
सन्मार्गो योगमार्गस्तिदितर: पाखण्ड मार्ग:॥'

—गोरक्षनाथ : सिद्धसिद्धान्तपद्धति (५।४)

आदिनाथ ने कहा है—

'योगमार्गेषु तन्त्रेषु दीक्षितास्तांश्च दूषका:।
तेहि पाखण्डिन: प्रोक्तास्तथा तै: सहवासिन:॥'

गुरुवाद = जिस समय सिद्ध गुरु द्वारा परमपद की प्राप्ति के उपायभूत योगमार्ग के उपदेश से परमात्मबोध कराया जाता है उसी समय स्वसंवेद्य अलख निरञ्जन परमेश्वर का साक्षात्कार हो जाता है। परमपद की प्राप्ति का **गुरुकृपा ही एक मात्र उपाय है**[१] 'गुरु रेवात्र कारणमुच्यते॥'

गुरु और सामरस्य—यही कारण है कि सिद्ध योगी गुरु के **कृपाकटाक्ष** और अपनी योगसाधनासंभूत स्वरूपबोधात्मक स्वसंवेद्यता के द्वारा अपने व्यष्टि शरीर की निरुत्थानानुभूति (व्यष्टि-समष्टि पिण्ड-अभेदता) द्वारा व्यष्टि पिण्ड से परपिण्ड के सामरस्य की अनुभूति करते हैं।[२]

निरुत्थान-प्राप्ति के उपाय—

(१) महासिद्ध योगी स्वस्वरूपानुन्धान के द्वारा (स्व-परपिण्ड की अभेदता द्वारा) **'निजावेश'** का साक्षात्कार करता है अर्थात् साधक परमेश्वर को अपने ही स्वरूप में प्रतिष्ठित देखता है।

(२) **स्वपिण्ड-परपिण्ड की अभेदता की अनुभूति** से परमात्मपिण्ड में **'निजावेश'** (आत्माभिव्यक्ति) का संचार होता है।

(३) **'निजावेश'** के परिणामस्वरूप **'निरुत्थान'** या **'सामरस्य'** का उदय होता है। योगी को **स्वाभिव्यक्तिपूर्वक** यह अनुभूति होती है कि यह **परपिण्ड (परमात्म पिण्ड)** मेरा ही **व्यष्टिपिण्ड** है।

---

१. 'यस्मिन् दर्शिते सति तत् क्षणात् स्वसंवेद्य साक्षात्कार: समुत्पद्यते ततो गुरु रेवात्र कारणमुच्यते॥ (सिद्धसिद्धान्त पद्धति ५।६)

२. 'तस्मात् गुरुकटाक्षपातात् स्वसंवेद्यतयाच महासिद्धयोगिभि स्वकीय पिण्डनिरुत्थानानुभवेन समरसं क्रियत इति सिद्धान्त:। (५।७)

(४) सच्चिदानन्दस्वरूप आत्मा की स्वसंवेद्य अनुभूति के चमत्कार से अद्भुत प्रकाश स्वरूप **आत्मबोध** का उदय होता है।

(५) इन व्यापारों से (निरुत्थान, निजावेश एवं सामरस्य से) 'द्वन्द्व' (**स्वपिण्ड एवं परमात्मपिण्ड में भेद दृष्टि**) का अवसान हो जाता है और फिर अखण्ड परमात्म स्वरूप **'परमपद'** का प्रत्यक्षीकरण होता है।

निरुत्थान-प्राप्ति के उपाय[1]

(६) इस प्रकार हम देखते हैं कि **महासिद्धयोगी गुरुप्रसाद** प्राप्त करके अपने अवधान बल से **स्वपिण्ड एवं परपिण्ड में ऐक्यानुभूति** के द्वारा तत्क्षण **परमपद** की अनुभूति प्राप्त कर लेते हैं।[2]

(७) योगी अपने अनुभव के द्वारा **'व्यष्टिपिण्ड' के साथ 'परपिण्ड' (परमात्मा) का अभेद-ज्ञान** प्राप्त करके अपने व्यष्टि पिण्ड का **'परमपद'** से **एकीकरण** करते हैं। अपने व्यष्टि पिण्ड की उस परमपद के साथ एकात्मता की

---

१. निरुत्थान प्राप्युपायः कथ्यते—

(१) महासिद्धयोगिनः **स्वस्वरूपतयानुसन्धानेन निजावेशो** भवति। (२) निजावेशान्निः पीडित **निरुत्थानदशामहोदयः** कश्चिज्जायते। (३) ततः **सच्चिदनन्दचमत्काराद्भुताकार प्रकाशप्रबोधो** जायते। (४) प्रबोधादखिलमेतद् द्वयाद्वयप्रकटतया **चैतन्यभासकं परात्परपरंपदमेव** प्रस्फुटं भवति।। (गोरक्षनाथ : सि०सि०प० ५।८)

२. अतएव महासिद्धयोगिभिः सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वावधानबलेनैक्यं भजमानैस्तत्क्षणात् परमं पदमेवानुभूयते।। (५।८)

अनुभूति करते हुए योगी अपने पिण्ड को सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा में अभिव्यक्त करके (परपिण्ड के साथ अभेदता की अनुभूति करके) परमपदानुभूति करते हैं।[१]

समरसीकरण—निजपिण्ड परीक्षा (अपने शरीर में भी परमात्मस्वरूप रश्मि रूपआनन्द का विकास) और इस प्रकाशोन्मेष को अपने ही व्यष्टिपिण्ड के भीतर समेट कर परमात्मा से अभिन्नता (अभेद) की अनुभूति करना ही **'समरसकरण' है।**[२]

(८) अपने व्यष्टिपिण्ड के भीतर परमात्मप्रकाश का प्रत्याहरण करने के परिणाम स्वरूप यह शरीर **महाप्रकाश पुञ्ज के रूप में आकार ग्रहण** करता है अर्थात् यह सच्चिदानन्दस्वरूप हो उठता है। इस प्रकार अपने व्यष्टि पिण्ड से परमात्मप्रकाश के प्रत्याहरण-समरसकरण द्वारा सिद्धयोगी देहसिद्धि (चिन्मय स्वानन्द विग्रह) की प्राप्ति से चिरकाल तक अमर रहते हैं।[३]

'पिण्डसिद्ध' का आचार एवं उसकी वेषभूषा—पिण्ड योगी को—

(१) शंखमुद्रा धारण करने के साथ ही केश रोम भी धारण करना चाहिए।

(२) अमरी क्रिया द्वारा सहस्त्रार स्रवित अमृत का पान करना चाहिए।

(३) एकान्त वास, संध्या जप, भैरव की पूजा, शंखनाद, कौपीन, पादुका, अङ्गवस्त्र, बहिर्वस्त्र, कम्बल, छाता, वेत्र, कमण्डल, भ्रस्मधारण, त्रिपुण्ड्र एवं गुरु वन्दन भी उसके लिए आवश्यक है।

पिण्ड-सिद्धि के कारण योगी को समस्त योग-सिद्धयाँ प्राप्त हो जाती हैं।[४]

योगमार्ग की श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि श्रुति एवं स्मृति दोनों में योग से बढ़कर कोई मार्ग बताया ही नहीं गया है अतः योगमार्ग ही श्रेष्ठतम मार्ग है इसी बात को गोरक्षनाथ ने 'योगशतक' में भी कहा है—

१. अतएव महासिद्धयोगिभिः सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वा..............तदनुभवबलने स्वकीयं सिद्धं सम्यङ् **निजपिण्डं** ज्ञात्वा तमेव परमपद एकीकृत्य तस्मिन् प्रत्यावृत्या रूढैवाभ्यन्तरे स्वपिण्ड सिद्धयर्थे महत्वमनुभूयते॥ (सि०सि०प० ५।१०)

(२) निजपिण्डपरीक्षा च स्वस्वरूप-किरणानन्दोन्मेषमात्रं यस्योन्मेषस्य प्रत्याहरणमेव समरसकरणं भवति॥ (५।११)

३. अतएव स्वकीयं पिण्डं महद्रश्मिपुञ्जं स्वेनैवाकारेण प्रतीयमान स्वानुसन्धानेन स्वस्मिन्नुरीकृत्य महासिद्धयोगिनः पिण्डसिद्धयर्थं तिष्ठन्तीति प्रसिद्धम् ॥ (५।१२)

४. तेषां पिण्डसिद्धौ सत्यां सर्वसिद्धयः संनिधाना भवन्ति॥ (५।१७)

यस्मिञ्ज्ञाते जगत्सर्वसिद्धं भवति लीलया।
सिद्ध्यः स्वयमायान्ति तस्माज्ज्ञेयं परंपदम् ॥१८॥
परंपदं न वेषेण प्राप्यते परमार्थतः।
देहमूलं हि वेषः स्याल्लोकप्रत्ययहेतुकः॥१९॥

५. योगमार्गात्परो मार्गो नास्ति नास्ति श्रुतौ स्मृतौ।
शास्त्रेष्वन्येषु सर्वेषु शिवेन कथितः पुरा॥ (५।२१)

'द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम्।
शमनं भवतापस्य योगं भजत सत्तमाः॥' (गो०श०६)

गोरक्षनाथ जी ने यहाँ **'योग'** को 'संहननोपाय' कहा है—

'योगः संहननोपायः ज्ञानसङ्गतियुक्तिषु॥' (५।२२)

योग दो वस्तुओं के सम्मिलन को कहते हैं।

नाथयोगियों का अद्वैतवाद—गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि—

(१) पिण्ड-सिद्धि हो जाने पर

(२) अखण्ड ज्ञान प्राप्त्यर्थ (**महासिद्धों के मत में**) शिवतत्त्व रूप **'परमपद'** ही ध्येय एवं उपास्य है।

(३) उस **आत्मस्वरूप अखण्ड शिवतत्त्व** में यह भावना करनी चाहिए कि—"मैं ही शिव हूँ। मुझमें और शिव में पूर्ण तादात्म्य है॥'

(४) परमशिव से अभिन्न जीवात्मा का यथार्थ आत्म स्वरूप **'सहज संयम'** **'सोपान'** एवं **'अद्वैतक्रम'** से लक्षित है—

'तस्मिन्नहं भावे जीवात्मा च सहजसंयम सोपायाद्वैतक्रमेणोपलक्ष्यते॥" (५।१५)

'सहज' 'संयम' 'सोपाय' एवं 'अद्वैत' क्या हैं?

(१) **'सहज'** क्या है?

विश्वातीत परमेश्वर के विषय में यह समझना चाहिए कि **विश्व के रूप में तो वही अवभासित हो रहा है और वही** अद्वैततत्त्व एकात्मक है और मैं भी उसके एकीभूत (अभिन्न) हूँ। इस प्रकार का स्वस्वभावज जो ज्ञान है वही **'सहज'** है।

(२) **'संयम'** क्या है?

अपने विषय-ग्रहण में निरन्तर संलग्न इन्द्रियों को विषयाभिमुख होने से निरुद्ध करके उन्हें आत्मा में लगाना ही **'संयम'** है।

(३) **'सोपाय'** क्या है?

'मैं स्वयमेव स्वप्रकाश स्वरूप परमात्मा हूँ'—इस प्रकार अपनी परमात्मा के

---

१. **'सहज'**—तत्र सहजमिति विश्वातीतं परमेश्वरं विश्वं रूपेणावभासमानमिति ज्ञात्वै कमेवास्तीति स्वस्वभावेन यज्ज्ञानं तत्सहजं प्रसिद्धम् ॥ (सि०सि०प० ५।२६)

२. **'संयम'**—संयम इति सावधानानां प्रस्फुरदव्यापाराणां निज वर्तिनां संयमं कृत्वाऽऽत्मनि धीयत इति संयमः॥ (२७।

३. **'सोपाय'**—'सोपायमिति स्वयमेव प्रकाशमयं स्वेनैव स्वात्मन्येकीकृत्य सदा तत्त्वेन स्थातव्यम् ॥ (५।२८)

साथ तत्त्वत: अभिन्नता मानते हुए आत्मस्वरूप में संलीन रहना चाहिए। जिस ज्ञान से इस अखण्डस्वरूपता का बोध होता है, वही **'सोपायज्ञान'** है।

(४) **'अद्वैत'** क्या है?

योगी कुछ किये बिना ही नित्यतृप्त, निर्विकल्प, एवं निरुत्थानदशावस्थित रहता है। उसकी यह अवस्था ही अद्वैत है।

(५) जीवात्मा और परमात्मा में पूर्ण अभेद है—इत्याकारक ज्ञान ही **'सहज'** है। इन्द्रियों के सहित मन को निगृहीत करके आत्मा में संलग्न रखना ही **संयम** है। अपने सत्स्वरूप में विश्रान्ति ही **सोपाय** है। अद्वैतस्वरूप ही 'परमपद' है

'सहजं' स्वात्मसंवित्तिः, **'संयमः'** स्वस्वनिग्रहः।
सोपायं स्वस्वविश्रान्तिर**द्वैतं परमं पदम्** ॥' (५।३०)

सद्गुरु का सर्वोच्च स्थान—गोरक्षनाथ कहते हैं कि चाहे करोड़ों शास्त्रों का अध्ययन कर लिया जाय, चाहे विज्ञान, तर्क, आचार, वेद, वेदान्त, तत्त्वमसि 'सोऽहं हंसः जप', जीवात्मा-परमात्मा में एकात्म्य, ध्यान एवं जप आदि में कितना भी कौशल, सिद्धि एवं विज्ञता प्राप्त कर ली जाय किन्तु—

'असाध्याः सिद्ध्यः सर्वाः सद्गुरोः करुणां विना।
अतस्तु गुरुरासेव्यः सत्यमीश्वरभाषितम्॥३५॥'[२]

सद्गुरुशरणागत योगी के योग साफल्य के क्रमिक-सोपान

---

१. **'अद्वैत'**—अद्वैतमित्यकर्तृतयैव योगी नित्यतृप्तो निर्विकल्पः सदा निरुत्थानत्वेन तिष्ठति। (५।२९)

२. सिद्धसिद्धान्तपद्धति (५।३१-३५)

यथाक्रम इस प्रकार सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं—

(१) एवं द्वादशवर्षैऽस्तु सिद्धयोगी महाबलः।
जायते सद्गुरोः पादप्रभावन्नात्रसंशयः॥[१]

(२) अनुवुभूषित योनिजविश्रमं स गुरुपादसरोरुहमाश्रयेत्।
तदनुसरणात्परमं पदं **समरसीकरणे** न च दूरतः॥[२]

सारांश—(१) पारमार्थिक दृष्टि से **सारे पदार्थ पाञ्चभौतिक** हैं।

(२) **आत्मा अजन्मा** है।

(३) आत्मा सद्ज्ञानस्वरूप शिव है।

(४) शिव से इतर सारे पदार्थ अज्ञान मात्र हैं। अज्ञान प्रकृति है।

(५) शिव मात्र ही ज्ञानहै।[३]

गुरु-सन्तान—ये संख्या में ५ हैं।

आदिनाथ शिव ही **परमगुरु** हैं।

१. सि०सि०प० (५।४४)

२. तत्रैव (५।४५)

३. परमार्थतः **सर्वपाञ्चभौतिकं न जाताः पुरुषाः** सम्बोध मात्रैकरूपः **शिव**-स्तदितरत्सर्वमज्ञानमव्यक्तं भवति तत्र **शिवस्तु** ज्ञानम् ॥ (सि०सि०प० ५।४७)

'ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च
ईश्वरश्च सदाशिवः।
एताश्च देवताः प्रोक्ता,
सन्तानानां क्रमेण तु॥''[१]

गुरु का महत्व—गोरक्षनाथ कहते हैं कि गुरु से अधिक कोई है ही नहीं।[२] गुरु (१) अपने कथन (२) शक्तिपाद (३) अवलोकन एवं (४) प्रसाद से शिष्य को 'परमपद' प्राप्त करा देता है।

'कथनाच्छक्तिपाताद्वा यद्वापादाव लोकनात्।
प्रसादात्स्वगुरोः सम्यक् प्राप्यते परमं पदम्॥' (५।६५)

योगी को चाहिए कि वह—

(१) सम्यक निजविश्रान्तिकारक महायोगी **सद्गुरु की सेवा** करे।

(२) सम्यक रूप से सावधान होकर **परमपद का ज्ञान** प्राप्त करे।

(३) फिर अपने व्यष्टिपिण्ड में **समरसभाव** या परमपद रूप में अपने **व्यष्टि पिण्ड में व्याप्त आत्मा का सामरस्य या** ऐक्य स्थापित करे।

(४) अद्वैत स्वरूप में परमात्मा में स्थित होकर परमपद में स्वरूपावस्था प्रतिष्ठित करे॥

'परमपद' की प्राप्ति—यह विधि, शौच, पुण्य, विज्ञान, वैराग्य, नैराश्य, अनाहार, प्राणधारण, मुद्राधारण, विरक्ति, कायक्लेश, देवार्चन, भक्ति, षडदर्शन, मुण्डन, जप, तप, अनन्त उपाय, ध्यान, यज्ञ एवं तीर्थ सेवन आदि से संभव नहीं है। यह केवल गुरुकृपा-प्राय है।[३] ये सारे साधन देहसाध्य हैं। इनमें आसक्ति त्याज्य है। साधक केवल **'परमपद'** (आत्मस्वरूप) में ही स्थिर रहते हैं।[४]

---

१. स्थूल-सूक्ष्म-कारण-तुर्य-तुर्यातीतमिति पञ्चावस्थाः क्रमेण लक्ष्यन्ते। एतेषामपि सर्वेषां विज्ञाता यः स योगी **सिद्धपुरुषः** स योगीश्वरेश्वर इति पररहस्यं प्रकाशितम् ॥ (५।५५)

२. न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं।
शिवशासनतः शिवशासनतः शिवशासनतः शिवशासनतः॥ (५।६६)

३. अतएव सम्यग् निजविश्रान्तिकारकं महासिद्धयोगिनं सद्गुरुं सेवयित्वा सम्यक् सावधानेन **परमंपदं** सम्पाद्य तस्मिन्निजपिण्डे च **समरसभावं** कृत्वात्यन्त**निरुत्थानेन** सर्वानन्दत्वे निश्चलं स्थातव्यं ततः स्वयपेव महासिद्धो भवतीति सत्यम् ॥ (५।५६)

४. न जपान्न तपो ध्यानान्न यज्ञतीर्थ सेवनात् । नानन्तोपायत्नेन प्राप्यते परमं पदम् ॥ (५।६२)

Contents

भूमिका

योग शब्द का व्युत्पत्तिलभ्य अर्थ जुड़ना या जोड़ होता है। जुड़ने की क्रिया क्योंकि दो या अधिक पदार्थों के बीच ही हो सकती है, अतः सामान्य रूप से दो या अधिक पदार्थों के मिलने को 'योग' कहना चाहिए; जबकि पतंजलिकृत योग-परिभाषा 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' के अनुसार योग शब्द का अर्थ चित्त के व्यापार का रुकना, जिसमें उसका समस्त विषयों के सम्पर्क से रहित होना मुख्तया अभीष्ट है, स्वीकार किया गया है। सामान्यतः ये दोनों अर्थ परस्पर विरोधी प्रतीत होते हैं, यद्यपि वास्तविकता इससे भिन्न है। दत्तात्रेय के अनुसार प्राण और अपान का मन और प्राण का तथा जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है।[1] यहाँ यद्यपि युक्त होनेवाले तीन युग्म हैं, किन्तु इनमें प्रथम युग्म की एकता द्वितीय युग्म की एकता के प्रति और द्वितीय युग्म की एकता तृतीय युग्म की एकता के प्रति सहायक है, अतः इन्हें एक भी माना जा सकता है। क्योंकि प्राण और अपान की एकता के प्रयत्न के क्रम में तथा उसके फल के रूप में चित्त का विश्व के सभी बाह्य पदार्थों के सम्पर्क से रहित होना आवश्यक है, अतः यह स्वीकार करना अनुचित नहीं है कि पतंजलि की चित्तवृत्ति निरोध रूप योग की परिभाषा और यौगिक (व्युत्पत्ति) अर्थ में वास्तविक रूप से कोई विरोध नहीं है। इसे ही ध्यान में रखकर पाणिनि ने भी धातु-पाठ में समाधि अर्थ में युज् धातु का पाठ करके (युज् समाधौ) योग शब्द के यौगिक और परिभाषा प्राप्त अर्थ के बीच विरोध के आभास का दूर करने का प्रयत्न किया है।

---

1. (क) प्राणापानौ मनोवायू जीवात्मपरमात्मनौ।
   अन्योन्यख्याविरोधेन एकतां घटते यदा।

   (ख) प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
   गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छते नात्र संशयः।। वही 288-289

योगशास्त्र का प्रारम्भ कब हुआ और इसके प्रवर्त्तक कौन है, इस प्रसंग में ऐतिहासिक निर्णय प्रस्तुत कर सकना सम्भव नहीं है। पतञ्जलि का योगसूत्र सम्भवतः इस विषय का सबसे प्राचीन व्यवस्थित ग्रन्थ है, किन्तु उसमें ही कुछ ऐसे संकेत प्राप्त होते हैं, जिसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि पतञ्जलि से पूर्व कम-से-कम आठ योग की परस्पर भिन्न परम्पराएँ प्रचलित रही हैं।[1] भगवान् बुद्ध के जीवन विवरणों में भी उनके द्वारा दुःख नाश के लिए उपायों के अनुसन्धान के क्रम में योग साधना किये जाने की सूचना मिलती है। अतः निश्चित ही ढाई तीन हजार वर्ष पूर्व भी योग की साधना प्रचलित रही है। योग सम्बन्धी उपनिषदों की परम्परा भी[2] योगशास्त्र को बहुत प्राचीन सिद्ध करती है, यद्यपि उन उपनिषदों का भाषाई कलेवर और अधिक प्राचीन नहीं है। इन उपनिषदों में अथवा घेरण्डसंहिता, हठयोगप्रदीपिका आदि ग्रन्थों में कथानक में शिव आदि विशिष्ट देवों का वक्ता के रूप में निबन्धन कोई ऐतिहासिक सामग्री भले ही नहीं देता, किन्तु उससे यह भी माना जा सकता है कि योग की विशेष शाखा से उनका सम्बन्ध अवश्य रहा है। प्रस्तुत ग्रन्थ दत्तात्रेयप्रोक्त योगशास्त्र में भी लययोग के उपदेष्टा के रूप में आदिनाथ के नाम से शंकर को ही स्मरण किया गाया है।[3]

शिव को चाहे ऐतिहासिक पुरुष मानें, चाहे महादेव, दोनों ही स्थितियों में उपर्युक्त सन्दर्भों में ऐतिहासिक निर्णय लेना सम्भव नहीं हो पाता क्योंकि शिव के ऐतिहासिक पुरुष मानने के पक्ष में इतिहास में शिव के काल निर्णय के सूत्र नहीं मिलते और देवाधिदेव महादेव मानने के पक्ष में प्रथम उपदेश ग्रहणकर्त्ता के सम्बन्ध में ऐतिहासिक निर्णय के लिए कोई सामग्री नहीं मिल पाती। अतः अनिवार्यतः यही मानना पड़ता है कि योग के मूल प्रवर्त्त का

---

1. विशेष विवरण के लिए लेखककृत पातंजल योगशास्त्र 'एक अध्ययन' उपसंहार तथा विश्वज्योति-योग विशेषांक (1978) एवं विमर्श 1981 (अक्टूबर) में लेखक के लेख देखें।

2. योग सम्बन्धी 21 से अधिक उपनिषदें हिन्दी अंग्रेजी अनुवाद के साथ शीघ्र प्रकाश्य है।

3. आदिनाथेन संकेता अष्टकोटि प्रकीर्त्तिताः। योगशास्त्र 30

महादेवस्य नामानि आदिनाथादिकान्यपि।। योगशास्त्र 32

अथवा उसके आरंभ काल का निर्णय कर सकना यदि असम्भव नहीं, तो अत्यन्त दुःसाध्य कार्य है, हाँ योग और उसकी अनेक शाखाएँ अत्यन्त प्राचीन काल से प्रचलित रही है। पतञ्जलि आदि ने उन परम्पराओं का या उनमें से किसी एक का समीक्षात्मक या विवरणात्मक परिचय का निबन्धन मात्र किया है।

योगसाधना पद्धति में सम्प्रदाय भेद के आधार पर यद्यपि अनन्त भेद माने जा सकते हैं, तथापि मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग ये उसके चार मुख्य प्रकार माने जाते हैं। इनके अतिरिक्त ज्ञानयोग, भक्तियोग, क्रियायोग आदि योग की अनेक अन्य शाखाएँ भी प्रचलित हैं, किन्तु इन्हें उपर्युक्त चार में समाहित माना जा सकता है। जहाँ तक इन चार प्रकारों की बात है, साधना पद्धति के अनुसार इनमें भी परस्पर भेद होते हुए भी परस्पर सहयोगी भाव है। सभी एक दूसरे के पूरक हैं।[1] अन्तर इतना है कि प्रत्येक में किसी एक अंश को कैवल्य के लिए प्रधान अथवा सरलतम साधन मान लिया जाता है। इसीलिए प्रत्येक सम्प्रदाय में दूसरे सम्प्रदाय का कुछ सन्दर्भ अंग के रूप में अवश्य मिल जाता है।

प्रस्तुत ग्रन्थ योगशास्त्र का लेखक कौन है? अथवा इसकी रचना कब हुई है? इसके सम्बन्ध में कुछ निर्णय ले सकना प्रमाण के अभाव में सम्भव प्रतीत नहीं होता। इसकी सरल और सुबोध भाषा के आधार पर इसे पर्याप्त प्राचीन माना जा सकता है, कुछ अपाणिनीय प्रयोगों[2] को देखकर भी इसकी प्राचीनता का अनुमान होता है, दूसरी ओर इसका ग्रन्थ का अन्यत्र उल्लेख न मिलने के कारण तथा इस पर किसी व्याख्या के उपलब्ध न होने के कारण इसकी प्राचीनता अत्यन्त ही सन्दिग्ध हो जाती है। इन विरोधी स्थितियों में यह स्वीकार करना मुझे अधिक संगत लगता है कि यह ग्रन्थ अपने मूल रूप में साधक परम्परा में अत्यन्त प्राचीन काल से प्रचलित रहा है। क्योंकि योग–"

---

1. एतैः सैर्वैस्तु कथितैरभ्यसेत्कालकालतः।

   ततो भवेद् राजयोगोनान्तरा भवति ध्रुवम्।। योगशास्त्र 317–318

2. एतैः सैर्वैस्तु कथितैरभ्यसेत्कालकालतः।

   ततो भवेद् राजयोगोनान्तरा भवति ध्रुवम्।। योगशास्त्र 317–318

साधना को विधि का उपदेश सदा ही केवल निष्ठावान् शिष्य को ही किया जाता रहा है, सम्भव है इस कारण ही विद्वानों की परम्परा में यह ग्रन्थ सदा ही अविदित रहा है। यह भी सम्भव है कि इसकी वर्तमान पद्य रचना में कभी-कभी कुछ परिवर्तन भी हुआ हो। इसके अतिरिक्त इस सम्भावना का भी खण्डन नहीं किया जा सकता है कि इस शास्त्र का उपदेश तो शिष्य परम्परा में अत्यन्त प्राचीन हो, किन्तु इसका प्रस्तुत श्लोकों में निबन्धन उत्तरकाल में किसी साधन विद्वान ने कर लिया हो। जहाँ तक भाषा के अत्यन्त सरल होने तथा उसमें अपाणिनीय प्रयोगों का प्रश्न है, साधन परम्परा में भाषाई कृत्रिमता को अथवा उसकी शुद्धता की ओर ध्यान देने की अपेक्षा न समझने के कारण सहज भाव से यह हो गया हो, इन अनेक सम्भावनाओं के बीच किसी एक पक्ष को निर्णायक मानना मेरे लिए न शक्य है और न प्रासङ्गिक। अतः इसके इतिहास पक्ष को यहीं छोड़कर विषय वस्तु की ओर मैं पाठकों का ध्यान खींचना चाहूँगा।

विषय वस्तु की दृष्टि से यह लघु-ग्रन्थ योगशास्त्र; योगसाधना के प्रेमीजनों के लिए प्रशस्त राजमार्ग प्रस्तुत करता है। इस ग्रन्थ में योगशास्त्र की भूमिका में सांकृति को श्रोता के रूप में एवं दत्तात्रेय को वक्ता के रूप में निबद्ध किया गया है। इसी आधार पर इस ग्रन्थ को दत्तात्रेय-प्रोक्त योगशास्त्र कहा गया है।

योग के प्रकार

दत्तात्रेय के अनुसार योग के मुख्यतः चार प्रकार हैं—मन्त्रायोग, लययोग, हठयोग और राजयोग। इन चारों में मन्त्रयोग वह है जिसमें साधन अंग न्यासपूर्वक मन्त्र विशेष का जप करता है। यदि मन्त्र का निष्ठापूर्वक जप चलता रहे तो बारह वर्षों में मन्त्रयोगी को भी अजिमा आदि सिद्धियों की प्राप्ति हो सकती है। दत्तात्रेय के अनुसार मन्त्रयोग की व्यवस्था मृदुसाधकों के लिए ही की गयी है। वे ऐसे साधकों को कनिष्ठ साधक मानते हैं।

लययोग को ध्यानयोग के नाम से अधिक जाना जाता है। ध्यान को परम्परा में अभीष्ट देवों के स्वरूप के ध्यान का विधान प्रायः सर्वत्र वर्णित हुआ है, किन्तु शरीर के अंग विशेष में ध्यान करते हुए वहीं चित्त को लय करने की विधि साधक परम्परा में अविदित नहीं है। दत्तात्रेय के अनुसार

आदिनाथ शंकर ने लययोग के आठ कोटि (आठ करोड़) संकेत अर्थात् ध्यान-स्थल बताये हैं, जिनका समग्र वर्णन असम्भव मान, उनमें से केवल कुछ का वर्णन किया है। इनका अभ्यास सहज भाव से किया जा सकता है। ये हैं–शून्य का ध्यान, जिसे आज की भाषा में भावातीत-ध्यान कहा जा सकता है, इसे चलते-फिरते सोते-जागते कभी भी किसी भी स्थिति में किया जा सकता है। इनके अतिरिक्त नासिका के अग्र भाग, शिर के पश्चभाग, भ्रू मध्य, ललाट तट आदि संकेतों पर भी ध्यान को केन्द्रित करके वहाँ भी चित्त का लय किया जा सकता है। शव आसन की स्थिति में पैर के दोनों अंगूठों पर भी ध्यान करके चित्त का लय किया जाता है, इसे सदा एकान्त स्थल में ही करना चाहिए।

राजयोग, जो इस ग्रन्थ का प्रधानतया प्रतिपाद्य है, के आठ अंग है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। दत्तात्रेय के अनुसार इस राजयोग का प्रारम्भ आचार्य शुक्र (कवि), जिन्हें असुरों का गुरु माना गया है, से हुआ है। वही इसके प्रथम उपदेष्टा हैं जिसका (राजयोग का) विस्तृत विवरण आगे दिया जाएगा।

दत्तात्रेय के अनुसार प्राचीन मुनि कपिल आदि ने हठयोग की साधना की थी। हठयोग को साधना में यद्यपि आसन और बन्धों के अतिरिक्त आन्तरिक शरीर शुद्धि के साधन नेती, धौती, कुञ्जर, वज्रोलि आदि का विशेष प्रचलन है, जिनका आज भी प्रशिक्षण भारत में विशेष प्रचलित है। किन्तु दत्तात्रेय ने हठयोग के प्रकरण में महामुद्रा, महाबन्ध, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्ध, उड्डयाणबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणीमुद्रा 'जिसे शीर्षासन भी कहते हैं', वज्रोलि अमरोलि और सहजोलि का ही वर्णन किया गया है। इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है–

महामुद्रा

महामुद्रा के प्रवर्त्तक भैरव माने जाते हैं। इसे पश्चिमोत्तान आसन के बहुत निकट रखा जा सकता है। इसे करने के लिए साधक को अपने दाहिने पैर को आगे फैलाकर तथा बायें पैर को मोड़कर इस प्रकार रखना चाहिए कि उसकी एड़ी योनिस्थान को दबातीं रहे तथा पूरा तलवा दाहिनी जाँघ से सटा हुआ रहे। अब पीठ सीधी रखते हुए दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिनी नाक

के छिद्र को बन्द करते हुए, बायीं नाक से पूरक करके गर्दन को सामने की ओर दबाते हुए चिबुक को वक्ष में सटाये और वायु को पेट में रोकते हुए आगे की ओर झुककर दोनों हाथों से दाहिने पैर के पंजे को तलवे सहित पकड़ते हुए शिर के अग्रभाग के घुटने में लगाए। इस स्थिति में तब तक रहे जब तक कुम्भक कर सके। जब रेचक करने अर्थात् वायु को पेट से बाहर निकालने की इच्छा हो तब सीधा होकर नाक के बायें छिद्र को दाहिने हाथ की मध्यमा और अनामिका की सहायता से बन्द करते हुए बायीं नाक से वायु को बाहर निकाले और पुनः बायीं नाक से वायु लेकर पूर्व प्रकार से किया करे। इसमें ध्यान रखना चाहिए कि जिस नासिका विवर से श्वास ले, उससे भिन्न दूसरे से वायु को निकाले, और जिससे निकाले उससे ही वायु को अन्दर लेवे। इच्छानुसार दाहिने पैर को फैलाकर जितने बार कुम्भक आदि क्रिया करे उतनी ही बार बाद में बायें पैर को सामने फैलाकर दाहिने पैर की एड़ी से योनिस्थान को दबाते हुए पूर्वोक्त प्रकार से रखकर अभ्यास करें।

इसके अभ्यास से तीन मास में पूर्ण नाड़ी शुद्धि होती है और शरीर के सभी रोग दूर हो जाते हैं।

महाबन्ध

महामुद्रा की ही सम्पूर्ण क्रियायें महाबन्ध में भी उसी प्रकार को जाती हैं, अन्तर केवल इतना है कि जो पैर सामने फैलाया हुआ है उससे भिन्न दूसरा पैर योनिस्थान और जंघा के निकट भूमिपर न रखकर जांघ के ऊपर रखा जाता है। यह पूर्व की उपेक्षा कुछ क्लिष्ट है। लाभ दोनों के समान ही हैं।

खेचनी मुद्रा

खेचरी मुद्रा में जिह्वा को ऊपर उठाकर तालुमूल में छिद्र में प्रवेश कराया जाता है। इस ग्रन्थ में इसका विशेष वर्णन नहीं हुआ है। किन्तु इसके प्रारंभिक अभ्यास के लिए दो कार्य आवश्यक हैं, प्रथम–बारह अंगुल लम्बे चार अंगुल चौड़े शुद्ध कोमल वस्त्र से जिह्वा, जिसे सरस्वती भी कहते हैं, को दोनों हाथों के अंगूठे ओर अंगुलियों की सहायता से पकड़कर उसके चालन का प्रतिदिन याम मात्र अर्थात् तीन घण्टे अभ्यास करना और दूसरे जिह्वा के निचले तन्तु का क्रमशः थोड़ा–थोड़ा छेदन। इन दोनों क्रियाओं का

अभ्यास गुरु के अभाव में अत्यनत हानिकारक हो सकता है, अतः स्वयं इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। इससे न केवल मृत्युजय सम्भव है, अपितु सर्वज्ञता भी प्राप्त हो जाती है, ऐसी साधक परम्परा में मान्यता है।

जालन्धरबन्ध

इस बन्ध को करने के लिए कण्ठ का संकोचन करके हृदय पर स्थापित किया जाता है। इसके करने से सहस्र-दल-कमल अर्थात् चन्द्र स्थान से निरन्तर टपकने वाले अमृत द्रव को नीचे गिरने से रोका जा सकता है। यह अमृत द्रव ऊपर से गिरकर नाभि में स्थित अग्नि पर गिरता है, और जलकर समाप्त हो जाता है। किन्तु यदि जालन्धरबन्ध के द्वारा ऊपर से गिरने से रोककर वहीं इसके शोषण की व्यवस्था हो जाती है, तो इसके द्वारा साधक को अमरता प्राप्त हो जाती है।

उड्ड्याणबन्ध

उड्ड्याणबन्ध में पेट के नाभि के ऊपर और नीचे के भाग को अधिक से अधिक पीछे की ओर ताना जाता है। इसके केवल छः महीने तक अभ्यास से ही मृत्यु पर विजय प्राप्त हो सकती है और कुण्डलिनी जागृत हो सकती है।

मूलबन्ध

मूलबन्ध गुदा मार्ग का यथासंभव अधिक से अधिक संकोच न करके किया जाता है। इससे अभ्यास के लिए पैर की ऐड़ी से योनिस्थान को दबाकर बैठना चाहिए एवं अपान वायु को ऊपर को खींचना चाहिए। इससे सिद्ध होने पर ही प्राणायाम की सिद्धि हो पाती है प्राण और अपान की, नाद और बिन्दु की एकता इस बन्ध की साधना का फल है, जो योग का लक्ष्य है, जिसके होने पर ही मन और प्राण तथा जीवात्मा और परमात्मा की एकता हो पाती है।

विपरीतकरण (शीर्ष आसन)

शिर को नीचे रखकर पैरों को सीधा ऊपर उठाकर अधिक-से-अधिक समय तक स्थिर रहना विपरीतकरण या शीर्षासन कहलाता है। इसका प्रथम

अभ्यास एक क्षण ही करना चाहिए। शीर्षासन के अभ्यास के समय आहार पर बहुत ध्यान देना चाहिए, अन्यथा प्रदीप्त अग्नि शरीर को भी जला डालती है। इसके अतिरिक्त इसके अभ्यास के समय नेत्रों को खोलकर सामने की ओर किसी भी स्थल पर केन्द्रित करना चाहिए। 6 मास पर्यन्त इसका विधिपूर्वक अभ्यास करने से बालों का पकना और गिरना बन्द हो जाता है।

वज्रोलि

वज्रोलि अमरोलि और सहजोलि को अत्यन्त गुप्त और रहस्यपूर्ण माना गया है। सभी इसके अभ्यास के अधिकारी भी नहीं है। इस ग्रन्थ में वज्रोलि की ओर कुछ संकेत हुआ है, किन्तु अमरोलि और सहजोलि के प्रसंग में ग्रन्थकार मौन है।

वज्रोलि की साधना में मूत्रमार्ग में जल, दूध, घृत आदि पदार्थों को अन्दर खींचा जाता है। इन विविध पदार्थों में दूध और आंगिरस द्रव से वज्रोलि करना सर्वश्रेष्ठ माना गया है। इसका विवरण ग्रन्थ में ही द्रष्टव्य है।

हठयोग की अन्य क्रियाओं का वर्णन अथवा संकेत इस ग्रन्थ में नहीं हुआ है किन्तु इन कुछ क्रियाओं का वर्णन करके ग्रन्थकार ने कहा है कि ये सभी क्रियाएँ राजयोग की सहायक क्रियाएँ हैं, इनकी उपेक्षा करके राजयोग की सिद्धि सम्भव नहीं है।

राजयोग

राजयोग के आठ अंग हैं—यम, नियम आदि की चर्चा पहले हो चुकी है। साधना के क्रम में साधक योग की चार अवस्थाओं से होता हुआ सिद्धि तक पहुँचता है। ये अवस्थाएँ हैं—आरम्भ अवस्था, घट अवस्था, परिचय अवस्था और निष्पत्ति अवस्था। पतंजलिकृत योगसूत्र और प्रस्तुत योगशास्त्र में यम और नियमों के विषय में परस्पर सर्वथा भिन्न मत है। पतञ्जलि के अनुसार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यम कहलाते हैं और शौच, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान नियम। प्रस्तुत ग्रन्थ में अहिंसा को नियमों में गिना है, और केवल उसे ही आवश्यक माना है, ग्रन्थकार ने अन्य नियमों का परिगणन नहीं किया है अतः उनके मत के रूप में कुछ कह सकना संभव नहीं है, किन्तु अहिंसा को पतञ्जलि ने यमों में गिना था

नियमों में नहीं। योगतत्त्व उपनिषद् भी इस उपर्युक्त मत को ही स्वीकार करते हैं।[1] इस ग्रन्थ में लध्वाहार, जिसे मिताहार भी कहा जाता है, यमों में अन्यतम माना है, और केवल इस एक यम का पालन ही आवश्यक कहा है। पतञ्जलि ने मिताहार या लध्वाहार की कोई चर्चा नहीं की थी, किन्तु जाबाल दर्शनोपनिषद् शांडिल्य-उपनिषद् आदि में मिताहार को यमों में अन्यतम माना है।[2] योगतत्त्व उपनिषद में प्रस्तुत ग्रन्थ के समान ही यमों में मिताहार (लध्वाहार) को ही आवश्यक माना है।[3] आसनों में पद्मासन को ही ग्रन्थकार ने सर्वाधिक प्रशस्त माना है और केवल उसका ही वर्णन किया है। इसके अनुसार इस पद्म आसन में बैठकर ही प्राणायाम आदि की साधना करनी चाहिए। इसके अभ्यास से शरीर के सभी रोग दूर हो जाते हैं। यम, नियम और आसन केवल एक-एक का विवरण और उपयोगिता की चर्चा करके ग्रन्थकार ने प्राणायाम से योग साधना का साधन-क्रम बताया है।

योग के अधिकारी और वातावरण

प्राणायाम योग साधना का गोपुर है जहाँ सफलता मिलने पर योगी अपने अन्तिम लक्ष्य तक पहुँच जाता है। ग्रन्थकार ने प्राणायाम की चर्चा के प्रारम्भ में योग के अभ्यास के अधिकारी की चर्चा की है। उनके अनुसार योगसाधना में आयु का कोई बन्धन नहीं है, युवा अथवा वृद्ध दोनों ही इसके अधिकारी हैं। रोगी भी साधना प्रारम्भ कर सकता है और थोड़े समय में स्वस्थ होकर वह भी सिद्धि प्राप्त कर लेता है। योग एक वैज्ञानिक पद्धति है, अतः योगसाधना के लिए वर्ण, कुल, धर्म इत्यादि का भी कोई बन्धन नहीं है ब्राह्मण-अब्राह्मण, जैन-बौद्ध, कापालिक, नास्तिक-चार्वाक सभी साधना करके सफलता प्राप्त कर सकते हैं। ग्रन्थकार के अनुसार केवल शास्त्र के पाठ से

---

1. अहिंसा नियमेष्वेका मुख्य वै चतुराननं। योगतत्त्वोपनिषद् 28 1/2

2. (क) अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्।

क्षमा धृतिः मिताहारः शौचं चैव यमाः दश।।

जावालदर्शनोपनिषद् 1, 6

(ख) तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयार्जक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमाः दशः। शांडिल्योपनिषद् 1

3. लध्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः। योग तत्त्वोपनिषद् 28

अथवा वेषधारण से, नाम जपने से, देवी-देवताओं की पूजा मात्र से, तब तक सिद्धि नहीं हो सकती जब तक साधना सबल न हो, क्रियावत्ता न हो। ग्रन्थकार के अनुसार साधना के प्रसंग में आलसी, विकत्थन अर्थात् गप्पे हाँकने वाला, धूर्तों की संगति में फँसा हुआ अथवा केवल मन्त्रों का जप करके ही सफलता की कामना करने वाला अथवा धातुवादी और खाने-पीने के चक्कर में पड़ा हुआ व्यक्ति कभी सफल नहीं हो सकता। साधना प्रारम्भ करने के पहले साधक को उचित स्थान का चुनाव करना चाहिए। साधनागृह पूर्ण स्वच्छ लिपापुता मच्छर, खटमल आदि से रहित सुगन्ध द्रव्यों से सुगन्धित, गुग्गुल आदि से धूपित होना चाहिए, घर का द्वार छोटा होना चाहिए। साधना करते समय उसे भी बन्द कर लेना चाहिए, जिससे स्थान निरापद रहे। साधना के लिए बैठने का आसन मृगचर्म या वस्त्र का होना चाहिए, किन्तु यह अधिक छोटा न हो। जहाँ चाहे वहाँ बैठकर साधना करने पर सफलता नहीं मिलती। अधिक अच्छा हो कि साधना स्थलपर दूसरे लोगों का आना-जाना न हो। साधकों को भी जन-सम्पर्क नहीं रखना चाहिए।

साधना का प्रवेशद्वार प्राणायाम

जैसाकि पहले कहा जा चुका है प्राणायाम योग-साधना का मुख्य द्वार है, उसमें सफल हो गये, तो सर्वत्र सफलता ही सफलता है। प्राणायाम करने के लिए पूर्वनिर्दिष्ट स्थान और आसन पर पद्मासन में बैठकर दाहिने हाथ की अंगुली से पिङ्गला अर्थात् दक्षिणनासिका छिद्र को बन्द करके इडा अर्थात् बायें नासिका छिद्र से वायु को अन्दर खींचकर कुम्भक करे और वायु को अन्दर रोकने में जब असमर्थ होने लगे तो पिङ्गला से वायु को बाहर निकाले, और पुनः पिङ्गला से वायु लेकर यथाशक्ति कुम्भक करके इडा से वायु का रेचन करे। इसमें ध्यान रहे कि जिससे पूरक किया है उससे भिन्न से रेचक और जिससे रेचक किया है उससे ही पूरक करे। इस प्रकार प्रातः, मध्याह्न, सायं और मध्यरात्रि चार बार बीस-बीस बार, इस प्रकार कुल अस्सी बार प्राणायाम करे। कुम्भक करते समय प्राणवायु को कन्द स्थान अर्थात् नाभि के नीचे मूलाधार चक्र से ऊपर के स्थान पर रोके। साथ ही मूलबन्ध का भी अनुष्ठान करके अर्थात् गुदामार्ग संकोचन करते हुए अपान वायु को ऊपर की ओर उठाने का प्रयत्न करे; जिससे प्राण और अपान का संयोग हो सके।

इस प्राणायाम साधना के समय नमक, सरसों या उसका तेल, उष्ण और रूक्ष पदार्थ मिर्च, मसाले मद्य, अग्नि सेंकना, धूर्त गोष्ठी आदि का पूर्णतः त्याग करे, साथ ही ब्रह्मचर्य का भी पूर्णतया पालन करना आवश्यक है।

इस प्रकार तीन मास पर्यन्त प्रतिदिन अस्सी कुम्भक (20 × 4 = 80) करने से नाड़ी शुद्धि हो जाती है। उसके फलस्वरूप शरीर में लघुता तेज में वृद्धि जठराग्नि का प्रदीपन और शरीर में कृशता आ जाती है। इन्हें सफलता का चिह्न मानना चाहिए। नाड़ी शुद्धि के बाद रेचक पूरक के बिना ही कुम्भक करने की क्षमता प्राप्त हो जाती है अर्थात् एक बार प्राणों के अन्दर पहुँचने के बाद उन्हें इच्छानुसार वहीं रोका जा सकता है। इस स्थिति को **केवलकुम्भक** कुम्भक कहते हैं, जबकि पूर्व स्थिति में कुम्भक **सहितकुम्भक** कहलाता है।

केवलकुम्भक की स्थिति आने पर प्रथम योगी के शरीर में स्वेद (पसीना) वेग के साथ आने लगता है, उस समय शरीर का मर्दन कराना चाहिए। इस स्थिति में भी साधना का क्रम चलते रहने पर शरीर में कम्पन प्रारम्भ होता है, फिर भी कुम्भक का क्रम बढ़ता रहे तो दर्दुरों वृत्ति उत्पन्न हो जाती है, अर्थात् योगी पद्मासन में बैठा हुआ दर्दुर (मेढक) की भाँति इधर-उधर उछलने लगता है। इस स्थिति में भी और अधिक अभ्यास बढ़ने पर साधक पद्मासन में ही भूमि से ऊपर उठ जाता है और निराधार ही आकाश में स्थित होने लगता है।

इस स्थिति में पहुँचने पर योगी में अपार सामर्थ्य आ जाता है, वह कम या अधिक कितना भी आहार लेने पर व्यथित नहीं होता; मूत्र और पुरीष और निद्रा अत्यन्त अल्प हो जाते हैं। शरीर में दुर्गन्ध, पसीना, कृमि आदि नहीं होते। उसे भूचरसिद्धि मिल जाती है, अर्थात् योगी के हाथ के ही प्रहार से शेर, बाघ, भैंसा, हाथी आदि की मृत्यु तक हो जाती है। इस स्थिति में एक महान विघ्न भी प्राप्त होता है, वह यह कि स्त्रियाँ उसके रूपराशि पर मुग्ध होकर उससे संगम की कामना करती हैं और यदि योगी कहीं चूक गया तो स्त्री सम्पर्क में आ गया तो उसकी मृत्यु तक हो सकती है। अतः इस महाविघ्न से उसे पूर्णतया बचना चाहिए। इस स्थिति में पहुँचने पर साधक को प्लुत मात्रा में प्रणव महामन्त्र का उच्चारण करते हुए जप करना चाहिए, जिससे उसके सभी पूर्व उपार्जित पाप कर्मों का नाश हो जाए। साधना के क्रम में यहाँ तक आरम्भ अवस्था कहलाती है।

इसके बाद भी निरन्तर **केवलकुम्भक** का अभ्यास करते रहने पर **घटावस्था** आती है। इस स्थिति में प्राण और अपान में, मन और प्राण में, जीवात्मा और परमात्मा में एकता हो जाती है, इसी कारण इस अवस्था को घटाद्वारावस्था भी कहते हैं। इस स्थिति में पहुँचने पर चार बार कुम्भक प्राणायाम की आवश्यकता नहीं रहती। योगी एक बार ही एक याम अर्थात् तीन घंटे **केवलकुम्भक** का अभ्यास करे।

इस स्थिति में पहुँच कर योगी को **प्रत्याहार** का अभ्यास करना चाहिए। प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रिय आदि के विषयों की आत्मा में ही भावना। इसका अभ्यास करने पर दूरदृष्टि, दूरश्रवण अथवा अत्यन्त परोक्ष पदार्थों का साक्षात् अनुभव, वाक् सिद्धि, इच्छानुसार रूप और गति दूर से दूर स्थानों में पहुँच जाने का सामर्थ्य योगी में आ जाता है। उसके मलमूत्र के सम्पर्क (लेप) से लोहा आदि भी स्वर्ण बन जाता है। ये सामर्थ्य यद्यपि सिद्धियाँ प्रतीत होते हैं, किन्तु ग्रन्थकार के अनुसार योग मार्ग के ये महान् विघ्न हैं। योगी को इनके प्रलोभन में नहीं पड़ना चाहिए। इनका प्रदर्शन भी कभी नहीं करना चाहिए। अन्यथा इतने शिष्य इकट्ठे होने लगते हैं कि उनका कार्य करते-करते योगी को साधना का समय ही नहीं मिलता। अतः योगी को चाहिए कि वह मूर्ख और मूढ (पागल) की भाँति लोक में व्यवहार करे और अपनी साधना निरन्तर करता रहे। योगी की यहाँ तक **घटावस्था** कहलाती है।

इस उपर्युक्त घटावस्था के बाद **परिचयावस्था** आती है, जब वायु अग्नि के साथ कुण्डलिनी को जागृत कर सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है। इस सुषुम्ना को ही महापथ या श्मशान भी कहते हैं। प्राणों का सुषुम्ना में प्रवेश कराने की साधना को ही कुछ सम्प्रदायों में **श्मशान साधना** के नाम से स्मरण किया जाता है। इसके बाद **भूतधारणा** प्रारम्भ होती है। **भूतधारणा** का अर्थ है नाभि के नीचे गुदा से ऊपर अर्थात् स्वाधिष्ठान चक्र में प्राणों को धारण करना, नाभिस्थान मणिपूर चक्र में प्राणों का धारण, नाभि से ऊपर हृदय स्थान अनाहत चक्र में प्राणों का धारण, हृदय से ऊपर भ्रूस्थान के मध्य अर्थात् विशुद्ध चक्र में प्राणों का धारण और भ्रूस्थान या उससे ऊपर आज्ञाचक्र में प्राणों को धारण करना। ये पाँचों स्थान क्रमशः पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के स्थान कहे जाते हैं, अतः इन उपर्युक्त पाँच चक्रों में प्राण की धारणा को

क्रमशः पृथ्वीधारणा, जलधारणा, अग्निधारणा, वायुधारणा और आकाशधारणा भी कहा जाता है। इन धारणाओं के फलस्वरूप योगी को उत्तरोत्तर पृथ्वी आदि से मृत्यु का भय समाप्त हो जाता है। पृथ्वी-धारणा सिद्ध होने पर पार्थिव पदार्थों से चोट खाकर, जल धारण सिद्ध होने पर जल के अभाव में या जल में डूबने या शीत से, तथा आग्नेय धारण सिद्ध होने पर अग्नि में जलने आदि से योगी की मृत्यु नहीं हो सकती। शरीर टूटता, सड़ता, गलता या जलता नहीं। इस प्रकार **पंचभूत धारणा** से मृत्यु पर पूर्ण विजय योगी को मिल जाती है।

पंचभूत धारणा की सिद्धि होने पर योगी यदि सगुण ध्यान करता है, तो उसे अणिमा आदि सिद्धियाँ प्रकट रहती हैं, किन्तु मोक्षमार्ग नहीं खुलता। निर्गुण ध्यान करने पर साधक मोक्षमार्ग को प्राप्त करता है। इस निर्गुण ध्यान से योगी को केवल बारह दिनों में समाधि प्राप्त हो जाती है। उस समय साधक चाहे, तो शरीर त्यागकर ब्रह्म में लीन हो जाए और चाहे तो विविध सिद्धियों के साथ लोक में जीवन्मुक्त होकर विचरण करें। योगी की यह अवस्था **निष्पत्ति अवस्था** कही जाती है।

इस ग्रन्थ के सर्वाङ्गीण अध्ययन के क्रम में एक बात स्मरणीय है कि पं. जगदीश शास्त्रीद्वारा सम्पादित होकर, मोतीलाल बनारसीदास द्वारा प्रकाशित, उपनिषद्संग्रह के प्रथम–भाग में मुद्रित तैंतालिसवीं उपनिषद् योग तत्त्वोपनिषद् के साथ पर्याप्त साम्य है। यह साम्य ऐसा तो नहीं है कि दोनों को अभिन्न कहा जा सके किन्तु इतना सुनिश्चित है कि वह साम्य आकस्मिक नहीं है। इस ग्रन्थ में कुल एक सौ उनहत्तर श्लोक अथवा तीन सौ छत्तीस श्लोकार्ध है। योगतत्त्व उपनिषद् में श्लोकार्धो की संख्या एक सौ बयासी (श्लोक संख्या 142) है। इनमें से एक सौ छत्तीस (136) श्लोकार्धं दोनों में सम्पूर्ण रूप से अथवा एकआध शब्दों के अन्तर के साथ समान हैं। यह साम्य भागवत ही नहीं भाषागत (शब्दगत) भी है, अतः निश्चित ही इन दोनों के लेखकों में अन्यतम जो भी परवर्ती है, दूसरे ग्रन्थ से न केवल परिचित है अपितु उसे आदर्श रूप से स्वीकार्य मानता है। योग के भेद और अवस्थाएँ दोनों में समान शब्दावली में वर्णित है, मन्त्रयोग के साधक को दोनों ही अल्पबुद्धि और कनिष्ठ साधक समान रूप से स्वीकार करते हैं। इनके अतिरिक्त

प्राणायाम का स्थल, प्राणायाम की विधि, क्रम, सोपानिक सफलता के चिह्न, **केवलकुम्भक** की प्राप्ति के विघ्न, **केवलकुम्भक** सिद्धि के क्रमिक चिह्न, प्रणवजप और उसके उद्देश्य साधन के क्रम में उत्तर स्थिति में परिवर्तन, पूर्णसिद्धि के चिह्न, सिद्धि प्रदर्शन का निषेध और उसमें हानि आदि का विवरण समान शब्दावली में किया गया है। एक प्रकरण में तो छत्तीस श्लोकार्ध एक क्रम से ही उद्धृत प्रतीत होते हैं, मध्य में एकाध पंक्ति कहीं-कहीं प्रासंगिक रूप से दोनों में भिन्न है। यह भिन्नता दोनों में समान है, अर्थात् कभी योगतत्त्व उपनिषद् में कुछ बढ़ गया है; तो कभी प्रस्तुत ग्रन्थ में। इस स्थिति में यह निर्णय करना असम्भव लगने लगता है कि कौन किसका अनुकरण करता है। कुछ स्थलों में विधि में अन्तर है, किन्तु साधना का फल समान शब्दावली में वर्णित है। इसके उदाहरण के रूप में पंचभूत-धारणा को ले सकते हैं। इस प्रकरण में प्रस्तुत ग्रन्थ योगशास्त्र में नाभि स्थान से नीचे गुदा स्थान के मध्य प्राण धारणा को **पृथ्वीधारणा**, नाभि स्थानों में प्राण निरोध **जलधारणा,** नाभि से ऊर्ध्व मंडल में प्राणों का धारण, **अग्निधारणा,** नाभि से और भौहों के मध्य प्राणों के धारण को **वायुधारणा** और भ्रू मध्य से ऊपर प्राणधारणा को **आकाशधारणा** स्वीकार किया गया है। जबकि योगतत्त्व भ्रू उपनिषद् में पैर से जानु के मध्य प्राण रोककर चतुर्मुख हिरण्मय देव का ध्यान **पृथ्वीधारणा,** जानु से गुदा के मध्य प्राण रोककर चतुर्भुज पीतवस्त्रधारी स्फटिक वर्ण नारायण का ध्यान **जलधारणा,** हृदय से भ्रू के मध्य प्राण धारण कर, सर्वज्ञ ईश्वर का ध्यान **वायुधारणा** तथा भ्रू मध्य से मूर्धा के मध्य प्राण धारण कर बिन्दु रूप व्योमाकार महादेव सदाशिव का ध्यान **आकाशधारणा** माना है।

क्योंकि सुषुम्ना का स्थान मूलाधार और मणिपुर के मध्य से मूर्धा पर्यन्त है, अतः सुषुम्ना में प्राण प्रवेश के अनन्तर केवल कुम्भक सुषुम्ना मुख के ऊपर की ओर ही धारण होनी चाहिए, पाद जानु मध्य में तथा जानु पायु मध्य में नहीं, अतः **पृथ्वीधारणा** एवं **जलधारणा** के सन्दर्भ में योगतत्त्व उपनिषद् का वचन विचारणीय है। योगिराज गुरुवर स्वामी विष्णुदेवानन्दजी सरस्वती की मान्यता भी इस प्रसंग में यही है।

अतः योगतत्त्व उपनिषद् के लेखक ने योगप्रसंग में अन्य ग्रंथों के मतों को ही संकलित कर सामंजस्य की भावना और कल्पना; इन दोनों का आश्रय लेकर ही अपने मतों को निबद्ध कर रहा है, ऐसा अनुमान होता है।

प्रत्याहार के विवरण क्रम में नेत्र आदि के विषय; रूप आदि का आत्मा के रूप में भावना योगतत्त्वोपनिषद् में वर्णित है, जबकि प्रस्तुत योगशास्त्र में उसकी आत्मा में भावना वर्णित है। इस परस्पर भेद में योगतत्त्वोपनिषद् का वर्णन केन उपनिषद् के वचन 'भूतेषु भूतेषु विचिन्त्यधीराः प्रत्यस्माल्लोकादमृताः भवन्ति' के प्रभाव में किया गया संशोधन प्रतीत होता है।

इन उपर्युक्त दो परस्पर अन्तर (पारस्परिक भेद) की समीक्षा के आधार पर यह कल्पना करना अनुचित होगा कि योगतत्त्वोपनिषद् में प्राप्त समान सामग्री इस ग्रन्थ योगशास्त्र से मूल रूप से अविकल अथवा संशोधित होकर गृहीत हुई है। अतः इस ग्रन्थ को योगतत्त्व उपनिषद् से प्राचीन और उसका उपजीव्य मानना चाहिए।

समग्र रूप से यह निस्संकोच कहा जा सकता है कि दत्तात्रेय-प्रोक्त अज्ञात कर्तृक यह ग्रन्थ योगियों की परम्परा में प्रचलित एक प्राचीन ग्रन्थ है इसमें राजयोग की साधना का राजमार्ग प्रतिपादित हुआ है, इसी कारण यह केवल साधकों के मध्य ही प्रचलित रहा है। इसे निरन्तर गोपनीय अथवा अध्येताओं से निरन्तर दूर रखा गया है, जैसाकि इसमें स्वयं केवल पाठमात्र से कोई लाभ न होने तथा वृथा गोष्ठी को निरर्थक माना गया है। केवल साधकों में ही प्रचलित रहने के कारण ही इस पर अन्य भाष्य या टीका ग्रन्थों का सर्वथा अभाव है। परम्परा प्राचीन होने के कारण ही लेखक ने इसे दत्तात्रेय प्रोक्त कहकर अपने में कर्तृत्व की कल्पना बिल्कुल नहीं की है, अतः इसे अज्ञात कर्तृक कहना ही प्रशस्त होगा। मुझे विश्वास है कि इसके प्रचार-प्रसार और प्रायोगिक साधना से मानव-मात्र को कल्याण मिल सकेगा

नाड़ीचक्र-विवरण

योग विषयक प्राय: सभी ग्रन्थों के अनुसार प्रस्तुत ग्रन्थ में भी शरीर में विद्यमान विविध नाड़ियों के वाचक शब्दों का यथास्थान प्रयोग किया गया है; अत: अध्येताओं और साधकों की सुविधा की दृष्टि से बहत्तर हजार नाड़ियों में से प्रमुख चौदह नाड़ियों का संक्षिप्त परिचय **जावालदर्शनोपनिषद्** के अनुसार वर्णित है। कोष्ठक में निर्दिष्ट अंक [ ] उक्त उपनिषद् के चतुर्थ अध्याय को मन्त्र संख्या को सूचित करते हैं।

कन्दस्थान—गुदास्थान (मूलाधार) से नौ अंगुल ऊपर नाभि के निकट **कन्दस्थान** माना जाता है। [4, 3-4] सभी नाड़ियों का प्रारम्भ स्थान कन्द ही माना गया है।

कुण्डलिनी—नाभिकन्द [कन्दस्थान] के दो अङ्गुल नीचे **कुण्डलिनी** का स्थान है। यह **कुण्डलिनी** आठ बार कुण्डलित है, अत: इसे अष्टप्रकृतिरूपा अथवा अष्टधाकुण्डलित भी कहा जाता है [4, 11-12] इसके मुख (अग्रभाग) में ही सुषुम्ना नाड़ी का मुख बन्द रहता है [4-13]। जिसे **प्राणायाम** द्वारा अनावृत किया जाता है। कुण्डलिनी मुख से सुषुम्ना मुख बाहर आ जाने पर सुषुम्ना में ही **कुण्डलिनी** का प्रवेश प्रारम्भ हो जाता है; और क्रमश: वह अपनी कुण्डलित अवस्था को छोड़कर सुषुम्ना के अन्दर-ही-अन्दर ऊपर को उठती हुई ब्रह्मरन्ध्र द्वारा **सहस्रारचक्र** तक पहुँचती है। इसे ही **कुण्डलिनी** का जागरण कहते हैं।

सुषुम्ना—इसे ब्रह्मनाड़ी भी कहते हैं। यह कन्द के मध्य से प्रारम्भ होकर मेरुदण्ड के मध्यसे होती हुई **ब्रह्मरन्ध्रा (सहस्रारचक्र)** पर्यन्त स्थित है। सामान्यत: इसका मुख कुण्डलिनी मुख में स्थित रहता है। [4, 9-10]

इडा—**इडानाड़ी** कन्दस्थान में सुषुम्ना के दाहिनी ओर से प्रारम्भ होकर दक्षिण नासिका पर्यन्त जाती है। इसे ही **सूर्यनाड़ी** भी कहते हैं। [4.13]

पिङ्गला—पिङ्गलानाड़ी का दूसरा नाम **चन्द्रनाड़ी** है। यह कन्दस्थान में सुषुम्ना के बाएँ भाग से प्रारम्भ होकर बाईं नासिका पर्यन्त जाती है। [4-13] सामान्यत: प्राणों का संचार कभी इडा (सूर्यनाड़ी) और कभी पिङ्गला (चन्द्रनाड़ी) में होता है किन्तु प्राणायाम साधना के द्वारा योगी सुषुम्ना में प्राणों को प्रवाहित करते हैं।

सरस्वती–नाभिकन्द में सुषुम्ना के पार्श्व से (सुषुम्ना और इडा के बीच) से प्रारम्भ होकर जिह्वा के अग्रभाग तक स्थित है। इसी कारण उत्थित जिह्वा को भी **सरस्वती** कहा जाता है। [4.14]

पूषा–नाभिकन्द में पिङ्गला के पीछे से प्रारम्भ होकर दक्षिणनेत्र पर्यन्त स्थित है [4.15]। योगचूड़ामणि के अनुसार यह नाभिकन्द से प्रारम्भ होकर दाहिने कान पर्यन्त स्थित रहती है।

वरुण–नाभिकन्द में यशस्विनी और कुहू के मध्य से आरम्भ होकर दाहिने हाथ के अग्रभाग तक स्थित है। [4.16]

हस्तिजिह्वा–नाभिकन्द में इडा के पृष्ठ पार्व से प्रारम्भ होकर बाएँ पैर के अङ्गुष्ठ तक स्थित है [4.21]। योग चूड़ामणि के अनुसार इसकी स्थिति दक्षिणनेत्र पर्यन्त है।

यशस्विनी–नाभिकन्द में पिङ्गला से पूर्व पूषा और सरस्वती के मध्य से प्रारम्भ होकर दक्षिण पादाङ्गुष्ठ पर्यन्त स्थित है [4.19]। योगचूड़ामणि के अनुसार इसकी स्थिति बायें कान पर्यन्त है।

अलम्बुषा–नाभिकन्द में पिङ्गला के सामने से प्रारम्भ होकर पायु (गुदा) पर्यन्त स्थित है [4.17]। योगचूड़ामणि के अनुसार यह पायु की ओर न जाकर आनन (मुख) पर्यन्त स्थित रहती है।

कुहू–नाभिकन्द में सुषुम्ना के पूर्व पार्श्व से प्रारम्भ होकर बाएँ हाथ पर्यन्त जाती है। इसके एक ओर विश्वोदरी स्थित है [4.14-15]

विश्वोदरी–नाभिकन्द में कुहू और हस्ति जिह्वा के बीच से प्रारम्भ होकर लिङ्ग स्थान तक स्थित है।

गान्धारी–यह नाभिकन्द में इडा के पृष्ठ पार्श्व से प्रारम्भ होकर बायें नेत्र पर्यन्त स्थित है [4.14]। इसे कहीं-कहीं गान्धारी भी कहा गया है।

शंखिनी–यह नाभिकन्द में गान्धारी और सरस्वती के बीच से प्रारम्भ होकर बाएँ कान तक स्थित रहती है।

पयस्विनी–कन्दस्थान में पिङ्गला के पार्श्व से प्रारम्भ होकर दाहिने कान पर्यन्त स्थित है।

योगशास्त्र

1. नृसिंहरूपिणे चिदात्मने सुखस्वरूपिणे।
2. पदैस्त्रिभिः तदादिभिर्निरूपिताय वै नमः।

1-2. 'तत् त्वम् असि' इन तीन पदों द्वारा जिसका वर्णन किया गया है, उस सुखरूप चिदात्मरूप (चेतन आत्मारूप) नृसिंह स्वरूप में विद्यमान परमेश्वर को नमस्कार है।

1-2. I salute to lord Vishnu who appeared like Narasimha, but in reality he is Chidatma (knowledge itself), Anandamaya (pleasure itself) thus he is described through three words i.e. Sat-chit-and Ananda.

3. सांकृति र्मुनिवर्योऽसौ भूतये योगलिप्सया।
4. सकलं भू,[1] परिभ्राम्यान् नैमिषारण्यमाप्तवान्।।

3-4. सांकृति नामक श्रेष्ठ, मुनि ऐश्वर्य और कल्याण की प्राप्ति के लिए योग का ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा से सम्पूर्ण संस्कार का भ्रमण करते हुए नैमिषारण्य में पहुँचे।

3-4. The Saint Sankriti, (having desire for salvation through yoga) came to Naimisharanya (a forest which is called with this name) wandering the whole world to get knowledge about yoga.

5. सुगन्धि नाना कुसुमैः स्वादुसत्फलसंयुतैः।
6. शाखिभिः शोभितं पुण्यं जलकासारमंडितम्।।
7. स मुनिर्विचरंस्तत्र ददर्शाम्रतरोरधः।
8. वेदिकायां समासीनं दत्तात्रेयं महामुनिम्।।

---

1. चक.

5–8. विविध सुगन्धित फूलों, स्वादिष्ट सुन्दर फूलों से युक्त वृक्षों से सुशोभित पुण्यजलयुक्त सरोवर से अलंकृत उस नैमिषारण्य में विचरण करते हुए, आम के वृक्ष के नीचे एक वेदी (चबूतरे) पर बैठे हुए, महामुनि दत्तात्रेय को देखा।

5-6. This forest Naimisharanya was pure and decorated by trees which have various fragrant flowers and sweet fruits, It was also embellished with lakes and fountains.

9. बद्धपद्मासनासीनम्[1] नासाग्रार्पितया दृशा।
10. उरुमध्यगतोत्तानमणियुग्मेन शोभितम्।।
11. ततः प्रणम्य मखिलं दत्तात्रेयं महामुनिम्।
12. तच्छिष्यै सह तत्रैव सम्मुखश्चोपविष्टवान्।।

9–12. नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि लगाये हुए, **पद्मासन** में बैठे हुए, यज्ञों के समान पूज्य (मखिलं) जंघाओं के मध्य दो उत्तान (चित्त) पड़े हुए दो मणियों से शोभित महामुनि दत्तात्रेय के चरणों को प्रणाम करके सांकृति उनके शिष्यों के साथ वहीं सामने बैठ गये।

7-10. Tha saint Sankriti roaming in this forest saw the great saint Muni Dattatreya who was sitting on a raised platform (vedika) under a mango tree. He was in posture of lotus that is called Padmasana, His eyes were centred at his nose point and hands were posed on the middle of thigh with palms upward.

11-12. There he (Sankriti) saluted the honourable great saint Dattatreya, and sat down there in front of him with his pupils.

13. तदैव स मुनिर्योगाद् विरम्य स्वपुरः स्थितम्।
14. उवाच सांकृति प्रींतिपूर्वकं स्वागतं वचः।।
15. सांकृते कथय त्वं मां किमुद्दिश्य इहागतः।
16. इति पृष्टस्तु स प्राह योगं ज्ञातुमिहागतः।।

1. बद्धपद्मासनं नाम क.

13-16. उसी समय महामुनि दत्तात्रेय योगक्रिया (साधना) को विराम देकर अपने सामने बैठे हुए सांकृति से प्रेमपूर्वक स्वागत वचन बोले, 'हे सांकृति, कहो कि तुम किस लिए यहाँ आये हो?' ऐसा पूछने पर सांकृति ने उनसे (दत्तात्रेय से) कहा कि मैं योगविद्या को जानने के लिए यहाँ आपके पास आया हूँ।

13-14. At the same time the great saint broke his yogic concentration and welcoming Sankriti lovingly, who was sitting in front of him, he asked.

15-16. 'O Sankriti tell me for what purpose have you come here?'

After hearing the quetion from Guru Dattatreya, Sankriti replied "Sir I came here to get knowledge of yoga from you".

दत्तात्रेय उवाच–

17. योगो हि बहुधा ब्रह्मन् तत्सर्वं कथयामि ते।[1]

18. मन्त्रयोगो लयश्चैव हठयोगस्तथैव च।[2]

19. राजयोगश्चतुर्थः स्याद् योगानामुत्तमस्तु सः।।

17-19. हे ब्रह्मन्, योग के अनेक प्रकार हैं–मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग। राजयोग नामक चतुर्थ योग प्रकार इन सबमें श्रेष्ठ है।

17. O my dear Sankriti, although the yoga is very vast, but I will teach it to you in detail.

18-19. It (the yoga) has been divided in four parts i.e. **Mantrayoga Layayoga, Hathayoga** and the fourth is **Rajayoga** which is superior to others.

20. आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः।[3]

21. निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च चतुर्थी परिकल्पिता।[4]

---

1. तुलनीय योग तत्त्वोपनिषद् 1.19 ।
2. तुलनीय वही 1.19 ।
3. वही 1.20 ।
4. तुलनीय 1.20 ।

22. एतेषां विस्तरं वक्ष्ये यदि त्वं श्रोतुमिच्छसि।।

20–22. योग की अवस्थाएँ भी चार हैं–आरम्भ, घट, परिचय और निष्पत्ति। यदि तुम सुनना चाहते हो, तो मैं इनके विस्तार का भी वर्णन करूँगा।

20-22. The Rajayoga has its four stages and there are **Arambha** (beginning) **Ghata** (effort) **Parichaya** (acquantance) and the **Nishpatti** is the forth stage of it. Now I will define them in detail if you want to hear it.

मन्त्रयोग–

23. अङ्गेषु मातृकान्यासपूर्वं मन्त्रं जपन्सुधीः।
24. यं कञ्चनाभिसिद्ध्यै स्यान्मन्त्रयोगः स कथ्यते।।

23–24. बुद्धिमान् व्यक्ति जिस किसी भी सिद्धि की प्राप्ति के लिए अङ्गों में **मातृकान्यास** पूर्वक **मन्त्र** का जाप करते हुए सिद्धि प्राप्त करता है, इसे **मन्त्रयोग** कहते हैं।

The Mantra Yoga

23-24. An intelligent man (Sadhaka), keeping the Matrikas in his parts, utters the Mantra to achieve any kind of Siddhis (attainment). this is called **Mantra-yoga.**

25. मृदुस्तस्याधिकारी स्याद् द्वादशाब्दैस्तु साधनात्।
26. प्रायेण लभते ज्ञानं सिद्धिश्चैवाणिमादिकाः।।

25–26. मन्त्रयोग का अधिकारी कोमल साधक होता है, प्रायः बारह वर्ष तक साधना करने से उसे अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो ही जाती है।

25-26. A man of tender nature is the appropriate person (Adhikari) for it. He may achieve the knowledge and also Siddhis i.e. Anima etc. through it by practising it at least for twelve years.

27. अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः।
28. मन्त्रयोगोह्ययं प्रोक्तो योगानामधमस्तथा।।

27–28. अल्पबुद्धि कनिष्ठ साधक इस योग की साधना करता है, यह **मन्त्रयोग** योगों में निकृष्ट है।

27-28. The Mantra yoga is practised only by him who has lack of knowledge and is called **adhama sadhaka** (practitioner of lowest category). This Mantra yoga is generally called **Adhama yoga**.

लययोग–

29. लययोगश्चित्तलयः[1] संकेतैस्तु प्रजायते।[2]

30. आदिनाथेन संकेता अष्टकोटिः प्रकीर्त्तिताः।।

29–30. विविध संकेतों से चित्त का लय करना लययोग कहलाता है। इसके लिए आदिनाथ ने आठ कोटि के संकेतों का उपदेश किया है।

Layayoga

29-30. The Laya-yoga is that where the mind stuff (chitta) is completely absorbed. It is achieved through Sanketas (the places where mind is concentrated). Adinatha taught eight crores of sanketas to different pupils.

सांकृतिरुवाच

31. भगवन्नादिनाथस्सः किं रूपः कः स उच्यताम्।

31. सांकृति बोले–हे भगवान्, ये आदिनाथ कौन है? तथा इनका क्या परिचय है?

SANKRITI ASKED :

31. Sir (Bhagavan) tell me! "Who is the Adinatha and how he should be recognised?"

दत्तात्रेय उवाच–

32. महादेवस्य नामानि 'आदिनाथा' दिकान्यपि।

33. शिवेश्वरश्च देवोऽसौ[3] लीलया व्यचरत्प्रभुः।।

---

1. चित्तलयात् क. पुस्तक में अधिक है।
2. तुलनीय वही 1.23 ।
3. यं क.

34. श्रीकण्ठपर्वते गौर्या सह प्रमथनायकान्।
35. हिमाक्षपर्वते चैव कदलीवनगोचरे।।
36. गिरिकूटे चित्रकूटे सुपादपयुते गिरौ।
37. कृपयैकैकसंकेतं शंकरः प्राह तत्र तान्।।

दत्तात्रेय बोले-

32-37. 'आदिनाथ' आदि नाम भी महादेव के ही हैं। शिव और ईश्वर भी इनके ही नाम हैं। ये महादेव एकबार लीलापूर्वक गौरी के साथ श्रीकण्ठ पर्वत पर विचरण कर रहे थे। वहाँ केले के वनों से शोभित हिमाक्ष पर्वत खण्ड के पर्वत शिखर चित्रकूट, जो कि सुन्दर वृक्षों से अलंकृत था, पर प्रथमगण के नायकों पर कृपा करके उन्हें एक-एक संकेत का उपदेश दिया था।

Dattatreya

32-37. Adinatha Shiva and Ishvara etc. also are the names of Mahadeva. While wandering at Shreekantha Mountain doing his *leelas* with his wife Gauri, he out of mercy taught one sanketa to each the leaders of Pramathas, his ganas; at the Himaksha mountains at chitrakuta peak, which was covered with forest of bananas.

38. तानि सर्वाणि वक्तुं हि न शक्नोमि तु विस्तरात्।
39. कानिचित्कथयिष्यामि सहजाभ्यासवत्सुखम्।।

38-39. उन सभी संकेतों का विस्तारपूर्वक वर्णन तो मैं नहीं कर सकता, किन्तु इनमें से कुछ का मैं कथन करूँगा, जो बहुत सहज और सुखद है।

38-39. It is impossible to explain all of them (Sanketas) in detail, Thus I will try to explain some of them which may be practised easily.

40. तिष्ठन् गच्छन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायन्छून्यमहर्निशम्।
41. अयमेको हि संकेत आदिनाथेन भाषितः।

40-41. दिन रात बैठे हुए, सोते हुए और भोजन करते हुए शून्य को ध्यान करते रहना। आदिनाथ द्वारा कथित यह एक संकेत है।

40-41. The first sanketa is the meditation of **shoonya** (or vacuity) which may be called an **transcendental meditation**. This is the one sanketa taught by Adinatha which can be practised every where, while standing or walking, sleeping or eating.

42. नासाग्रदृष्टिमात्रेण अपरः परिकीर्त्तितः।
43. शिरःपश्चाच्च भागस्य ध्यानं मृत्युं जयेत् परम्।।

42-43. नाक के अग्रिम भाग पर दृष्टि को केन्द्रित करना, यह एक अन्य **संकेत** है। इसी प्रकार शिर के पिछले भाग में ध्यान करना एक **संकेत** है, इसके द्वारा मृत्यु पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है।

42-43. The next Sanketa is to meditate in front of his nostril point looking it continously. The third one is to concentrate his mind at the back portion of his head and by this practice a man can overcome the death.

44. भ्रूमध्यदृष्टिमात्रेण परः संकेत उच्यते।
45. ललाटे भ्रूतले यश्च उत्तमः सः प्रकीर्त्तितः।।[1]

44-45. भौहों के मध्य में दृष्टि को एकाग्र करना भी एक संकेत है। इसी प्रकार ललाट और भौहों के नीचे दृष्टि की एकाग्रता उत्तम **संकेत** माने गये हैं।

44-45. The next Sanketa is to concentrate the vision in between the two eyebrows. The concentration of mind and vision at forhead or near the eyebrows are also most elevated sanketas.

46. सव्यदक्षिणपादस्य अङ्गुष्ठे लयमुत्तमम्।
47. उत्तानशववद् भूमौ शयनं चोक्तमुत्तमम्।।
48. शिथिलो निर्जने देशे कुर्यात् चेत्सिद्धिमाप्नुयात्।।

46-48. बायें और दाहिने पैर के अंगूठे पर भी दृष्टि का लय करना उत्तम है, इसी प्रकार मुर्दे की भाँति उत्तान (चित्त) होकर भूमि पर लेटकर

1. परिवर्त्तितः क.

मन और दृष्टि का लय भी उत्तम संकेत है। इस स्थिति में पूर्ण शिथिल हो जाना चाहिए। एकान्त देश में इसके अभ्यास से चित् का लय हो जाता है, और साधना सिद्ध (पूर्ण) हो जाती है।

46-48. To concentrate his eyes and mind at the thumb of left of right foot lying down at ground by posing his mouth to sky-ward like a dead body, is also a good Sanketa. If a yogin practises it at a lonely place keeping his body in loose position he must get Siddhi (the Success).

49. एवं च बहुसंकेतान्कथयामास शंकरः।

50. संकेतैर्बहुभिश्चान्यै र्यस्य चित्तलयो भवेत्

51. स एव लययोगः स्यात्, कर्मयोगं ततः शृणु।।

49-51. इसी प्रकार शंकर ने बहुत से संकेत बताये हैं, इन सभी संकेतों अथवा अन्य संकेतों से चित्त का लय होना **लययोग** कहलाता है। अग्रिम पंक्तियों में कर्मयोग अर्थात् राजयोग का विवरण सुनिये।

49-51. In this way Bhagwan Sankara taught them numerous Samketas, By these or other Sanketas if one concentrates his mind it is called **Layayoga**. Now I will teach you the **Karma Yoga** (Kriya-Yoga) which is called **Raja-Yoga** also.

राजयोग–

52. यमश्च नियमश्चैव आसनं च ततः परम्।[1]

53. प्राणायामश्चतुर्थः स्यात्प्रत्याहारस्तु पञ्चमः।।[2]

54. ततस्तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं सप्तममुच्यते।[3]

55. समाधिरष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यफलप्रदः।[4]

56. एवमष्टाङ्गयोगं च याज्ञवल्क्यादयो विदुः।।[5]

52-56. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान और

1. तुलनीय वही 1.24 ।

2-5. तुलनीय वही 1.25 ।

समाधि ये योग के आठ अंग है। इनमें आठवाँ अंग समाधि सभी प्रकार के पुण्यों का फल प्रदान करता है। याज्ञवल्क्य आदि मुनि योग के उपर्युक्त आठ अंग मानते हैं।

52-56. This Karma Yoga has eight parts in it. These are Yama, Niyama, Asana (Posture), Pranayama (The Breathing exercise), Pratyahara (Full control of sense-organs from their objects), Dharana (Control of mind to a perticular place), Dhyana (Concentration of mind) and the eight one is Samadhi i.e. control of mind in which he intends object and nothing more. This practice can give the fruits of all the punyas (good works). The great saints like **Yajnavalkya** etc. knew this **Ashtanga-yoga** (the eight fold yoga).

57. कपिलाद्यास्तु शिष्याश्च हठंकुर्यस्ततो यथा।

58. तद्यथा च महामुद्रा महाबन्धस्तथैव च।[6]

59. ततः स्यात्खेचरीमुद्रा बन्धो जालन्धरस्तथा।[7]

60. उड्डियाणं मूलबन्धो विपरीतकरणीतथा।[8]

61. वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मता।[9]

62. एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यं च विशेषतः।।1

57–62. कपिल आदि मुनि और इनके शिष्यों ने **हठयोग** किया था। जिसमें महामुद्रा, महाबन्ध, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्ध, उड्डयाणबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी अर्थात् शीर्ष आसन तथा वज्रोलि के तीन प्रकार **वज्रोलि, अमरोलि** और **सहजोलि** हैं। अग्रिम पंक्तियों में इनके लक्षण और करने का ढंग बताया जाएगा।

57-62. The **Maharshi Kapila** and his discriples practised **Hatha-yoga**. There are eight main Kriyas named Mahamudra,Mahabandha, Khechari-Mudra, Jalandhara bandha, Uddiyana bandha, Moola bandha, Viparitakarani (Sirsa-asana) and Vajroli. Vajroli has its three parts named Vajroli, Amaroli, and Sahajoli. Now I will tell you the laksana (definition) of them and the way to practise them.

6–8. तुलनीय 1.26 ।

9. तुलनीय 1.27।

63. यमा ये दश सम्प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः।
64. लघ्वाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरे।
65. अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या भवति नापरे।

63–65. तत्त्वदर्शी ऋषियों ने जो दस यम कहे हैं, उनमें एक मिताहार (लघ्वाहार) मुख्य है, अन्य नहीं। इसी प्रकार नियमों में भी केवल एक अहिंसा ही मुख्य है, अन्य नहीं।

63-65. There are ten **Yamas**, according to some Rishis who realised *the truth* (Tattva), and the path of salvation. The Laghu-Ahara (Proper control on diet or taking meagre meal) is the main among them and others are not so necessary. In the same way the **Ahimsa** is the main among **Niyamas** and not others.

66. चतुरशीतिलक्षेषु आसनेषूत्तमं शृणु।
67. आदिनाथेन सम्प्रोक्तं यद् आसनमिहोच्यते।।

66–67. चौरासी लाख आसनों में सर्वोत्तम आसन पद्मासन है, आदिनाथ ने उसकी जो विधि बताई है, उसे सुनो।

66-67. In eighty four lacs of **Asanas** (postures), according to Adinatha, the **Padma-Asana** (posture of lotus) is the best one among them. The detail of it is given below:

68. उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।
69. ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणीकृत्वा ततो दृशौ।
70. नासाग्रे विन्यसेद् राजदन्तमूलं च जिह्वया।
71. उत्तभ्य चिबुकं वक्षः संस्थाप्य पवनं शनैः।
72. यथाशक्तिः[1] समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः।
73. यथाशक्त्येव पश्चात्तु रेचयेत् पवनं शनैः।

---

1. यथाशक्त्या क।

74. इदंपद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्।।

75. दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि।।

68–75. पैरों को उत्तान करके प्रयत्न पूर्वक जांघों पर रखे। फिर दोनों हाथों को उत्तान करके जांघों के मध्य में रखे, और नेत्रों को नाक के अग्रभाग पर स्थिर करे और जीभ को दाँतों के मूल के पास रखे। उसके बाद ठुड्ढी को थोड़ा आगे करके वक्षःस्थल पर रखकर प्राणों को धीरे--धीरे अन्दर खींचकर उदर को पूर्ण करे, और यथाशक्ति रोक कर बाद में वायु को बाहर निकाल दे। इसे **पद्मासन** कहते हैं, इससे सभी रोग नष्ट होते हैं। यह सर्व साधारण के लिए दुर्लभ है, किन्तु बुद्धिमान् साधक इसे भली प्रकार कर लेते हैं।

68-75. To come in the posture which is called Padma-asana, Yogi should sit first in the position so that the sole of one foot (right or left) should be on the thigh of the next foot in upward position, then the other foot should be placed on the next thigh taking upward position of its sole, the heel of both feet should touch each other near the navel. The back bone should be straight. The palms of hands should be placed on the heels of the both legs infront to navel, Yogi should look at nosepoint constantly, the tongue should be placed as such that its point should touch to upper portion of upper front teeth. The chin should be placed on chest, taking body in this position the Sadhaka (the practitioner of yoga) should try to breath in taking as much air as possible in stomach slowly. Then he should try to stop it there, for as much time as possible, then he should breath out slowly.

It is called Padma-asana (Posture of Lotus). Practice of this Asana uproots all type of diseases. It is practiced only by the inteligent sadhakas, and the perfection in it is obtained by them only.

76. सांकृते श्रणु सत्त्वस्थो योगाभ्यासक्रमं यथा।

77. वक्ष्यमाणं प्रयत्नेन योगिनां सर्वलक्षणैः।।

76–77. हे सांकृति, सावधान होकर योगाभ्यास के क्रम को सुनो, योगिजन प्रयत्नपूर्वक सम्पूर्ण लक्षणों के साथ इसे करते हैं।

76-77. O Sankriti, listen it with attention the way of young practice which I will tell you. Yogins try to practice it fully.

78. युवावस्थोऽपि वृद्धो वा व्याधितो वा शनैः शनैः।

79. अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वोऽप्यतन्द्रितः॥

78-79. चाहे युवा हो या वृद्ध अथवा रोगी, धीरे-धीरे आलस्य रहित होकर अभ्यास करने से सबको ही सिद्धि प्राप्त होती है।

78-79. The practitioner of yoga whether young, old or sick, he shall get siddhi (perfection) in yoga if he practises it attentively.

80. ब्राह्मणः श्रमणो वापि बौद्धो वाप्यार्हतोऽथवा।

81. कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः॥

82. योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात्।

80-82. ब्राह्मण हो अथवा संन्यासी, बौद्ध हो अथवा आर्हत (जैन), कापालिक हो या चार्वाक जो बुद्धिमान् श्रद्धापूर्वक योगाभ्यास में नित्य लगा रहता है, वह अवश्य सभी सिद्धियों को प्राप्त करता है।

80-82. The practitioner of yoga whether Brahmana or Samyasin, Bauddha or Jaina, Kapalika or Charvaka (who does not believe in God or rebirth), if he practises yoga having faith in it, he will get perfection, undoubtedly.

83. क्रिया युक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्।

84. न शास्त्रपाठमात्रेण काचित्सिद्धिः प्रजायते।

85. मुण्डितो दण्डधारी वा काषाय वसनोऽपि वा।

86. नारायणवदो वापि जटिलो भस्मलेपनः।

87. नमः शिवाय वाची वा बाह्यार्चापूजकोऽपि वा।

88. स्थानद्वादशपूजो वा बहुवत्सलभाषितम्।

89. क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात्॥

83-89. क्रिया में लगे हुए व्यक्ति को ही सिद्धि प्राप्त होती है, क्रियाहीन को वह मिल भी कैसे सकती है? केवल शास्त्र को पढ़ने से कोई सिद्धि नहीं मिलती। कोई मुण्डित हो या दण्डी या गेरुवा वस्त्र धारी हो, चाहे कोई नारायण नाम को जपता हो, या जटाधारी हो, या भस्म का लेपन करने वाला हो, चाहे 'शिवाय नमः' जपता हो या बाह्य मूर्ति आदि की पूजा करने वाला हो, चाहे द्वादश (बारह) स्थानों अर्थात् बारह ज्योतिर्लिंगों की पूजा करने वाला हो, ऐसे क्रियाहीन अथवा क्रूर व्यक्ति को कोई सिद्धि नहीं मिल पाती।

83-89. The man who practises yoga must get success. But how is it possible to get siddhis without practice. It is impossible to get success only by reading books on yoga. A man who does not practises yoga can not get siddhi. How can a man who has left all types of actions or who is very cruel, can attain siddhis even if he is Mundita or Dandin wears *mud* colour clothes or chants the name of Narayana, or Jatila (does not cut his hair) or *smears* ashes on his body, utters regularly "Namah Shivaya", or is a Pujari (Preist) by profession, or devotee of twelve places which are called jyotirlingas or speaks very sweet.

90. न वेष धारणं सिद्धेः कारणं न च तत्तथा।

91. कृपैव कारणं सिद्धेः सत्यमेव तु सांकृते!

90-91. हे सांकृति, यह सत्य है कि सिद्धियों की प्राप्ति वेष धारण से नहीं बल्कि कृपा से उनकी प्राप्ति होती है।

90-91. It must be known that it is impossible to get siddhis or perfection in yoga only by bearing the signs of saints. The perfection comes only by the mercy of Guru. This is a truth, the only truth.

92. शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया वेषधारिणः।

93. अनुष्ठानविहीनास्तु वञ्चयन्ति जनान्किल।।

92-93. कुछ लोग अपने लौकिक सुखों की पूर्ति के लिए (लिङ्ग और पेट के लिए) योग की चर्चा करते, यद्यपि स्वयं वे करते कुछ नहीं, लोगों को धोखा देते हैं।

92-93. There are some persons who do discourses on yoga or

bear the signs of yogin, without practising it, they are deceiving people, only getting food and fulfilling their desires.

94. उच्चावचैर्विप्रलम्भैः यतन्ते कुशलाः नराः।
95. योगिनो वयमित्येवं मूढाः भोगपरायणाः।

94-95. उपर्युक्त प्रकार के योगहीन चतुर मनुष्य विविध प्रकार से छल करने के लिए प्रयत्न करते हैं और हम योगी हैं, ऐसा दिखाते हैं। वस्तुतः ऐसे लोग मूर्ख और भोगी हैं।

94-95. There are expert deceivers, who are deceiving by talking on yoga like *high way* and wants to show that they are great yogins although they are only fools and live to satisfy their desires.

96. शनैस्तथाविधान् ज्ञात्वा योगाभ्यासविवर्जितान्।
97. कृतार्थन्वचनैरेव वर्जयेद् वेषधारिणः।

96-97. योगाभ्यास से रहित केवल वचनों से ही स्वयं को कृतार्थ मानने वाले योगाभ्यास न करने वाले केवल वेषधारी लोगों को धीरे-धीरे पहचान कर उनका परित्याग करें।

96-97. He who never practises yoga but feels satisfied only by discourses and wears *signs* gradually be known and be discarded.

98. एते तु विघ्नभूतास्ते योगाभ्यासस्य सर्वदा।[1]
99. वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन, ईदृशी सिद्धिदा क्रिया।।[2]

98-99. इस प्रकार के लोग योग के अभ्यास में विघ्नभूत हैं, प्रयत्नपूर्वक इनका परित्याग करें। सिद्धि के लिए मार्गभूत क्रियाएँ इस प्रकार सम्पन्न की जाती हैं।

98-99. This type of persons are only obstacle in practice of yoga, they must be discarded any how. The way of siddhis or geting perfection, in yoga, is thus :

1-2. तुलनीय वही 1 76 ।

100. प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्तु महामुने।[1]

101. आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते।[2]

102. पूर्वोक्तधूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम्।[3]

103. चतुर्थो धातुवादस्यात् पञ्चमः खाद्यवादकम्।[4]

104. एवं च बहवो दृष्टा मृगतृष्णा समाःमुनेः।[5]

105. स्थिरासनस्य जायन्ते तांस्तु ज्ञात्वा सुधीस्यजेत्।

106. प्राणायामं ततः कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम्।[6]

100–106. हे महामुनि! प्रथम अभ्यास के समय स्थिर आसन वाले साधक की **प्रवेश अवस्था** होती है, इस स्थिति में प्रथम विघ्न के रूप में आलस्य उपस्थित होता है, पूर्वोक्त धूर्त्तगोष्ठी द्वितीय विघ्न है, मन्त्र–साधना तृतीय विघ्न है। धातुवाद अर्थात् किसी भी लोहा आदि धातुओं को स्वर्ण में परिवर्तित करने की सिद्धि पाने का प्रयास चौथा महान् विघ्न है, इस प्रकार विविध भोग्य साधन प्राप्त करना या उत्पन्न करने की शक्ति पाना और उसमें रम जाना पाँचवाँ विघ्न है। इसी प्रकार साधक के समक्ष मृगतृष्णा के समान बहुत विघ्न प्रगट होते हैं। योगसाधक को चाहिए कि वह इन विघ्नों को जानकर इतना त्याग कर देवे और पद्मासन में बैठकर प्राणायाम का स्वयं अभ्यास करे।

100-106. O great saint Sankriti! when a person starts practice of yoga the first stage is called Pravesha-Avastha, and there are so many hurdles, the first of them is Alasya (sluggishness), second one is gossip among deceivers, third one is Mantra-japa, (the idea that every thing could be get through Mantra-sadhana) fourth is Dhatuvad, (it means that Amritatva can be obtained through use of medicines made of metals like gold or mercury,) the fifth hurdle is food and music etc. In this way there are many things which make false ideas that they can

1–5. तुलनीय वही 1.30–31 ।

6. वही 1.32 ।

7. तुलनीय वही 1.32 ।

provide pleasure appears to a yogin in the very begining, but all those must be left aside and Pranayama should be practised by sitting in Padma-asana.

107. सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्धुणम्।[1]
108. सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः।[2]
109. मत्कुणैः मशकैः भूतैः वर्जितं च प्रयत्नतः।[3]
110. दिने दिने सुसम्मृष्टं सम्मार्जन्या ह्यतन्द्रितः।[4]
111. वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः।।[5]

107-111. साधना के लिए सर्वप्रथम एक सुन्दर घर का चयन या निर्माण करे, जिसका द्वार छोटा हो, बहुत छिद्र न हों, यह साधनागृह गोबर या चूने से पुता होना चाहिए, इसमें ऐसा प्रयत्न करे कि वह खटमल मच्छर आदि प्राणियों से प्रयत्न पूर्वक पूर्णतः रहित रहे, प्रतिदिन झाड़ू आदि द्वारा जिसकी सफाई की जा रही हो, तथा वह सुगन्धित द्रव्यों से सुवासित एवं गुग्गुल आदि जलाकर धूपित किया जाता हो।

107-111. To do practice of pranayama, first of all, yogi should prepare or select a cleister (matha). Door of this eleister should be small and germs of any kind must not be there. It should be polished by cowdung or lime carefully, so that it remains free from bugs, mosquitoes and spiders. It should be swept with broom daily and be perfumed with incense and incensed with resin (guggula).

112. मलमूत्रादिभिर्वर्गैरष्टादशभिरेव च।
113. वर्जितं द्वार सम्पन्नम्, ...वस्त्रंवाऽजिनमेव वा।

1-3. वही 1.33 ।

4. तुलनीय वही 1.34 ।

5. वही 1.34।

112-113. साथ ही वह घर मलमूत्र आदि अठारह पदार्थों से रहित, द्वारयुक्त (कपाट युक्त) होना चाहिए।

112-113. There must not be excreta etc. which are eighteen in numbers and there should be a door to close it.

114. नान्यत्र स्तरणासीनः परसंसर्गवर्जितः।

115. तस्मिंस्स तु समास्तीर्य आसनं विस्तृतांशकम्।।

114-115. वहाँ वस्त्र अथवा मृगचर्म का आसन बिछाकर वहीं योग-साधना करें अन्यत्र आसन लगाकर साधना न करें। दूसरे के संसर्ग से सर्वथा दूर रहे, इस प्रकार पूर्वोक्त प्रकार के घर में विस्तार वाले अर्थात् लम्बे-चौड़े आसन को लगाकर....[साधना प्रारम्भ करे]।

114-115. He (yogin) seat should be made either of cloth or skin of deer. He should not sit on others seat. He should also avoid others and not to be touched by others. In that cleister he should have a wide seat.

116. तत्रोपविश्य मेघावी पद्मासनसमन्वितः।[6]

117. समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य स्वेष्टदेवताम्।[7]

118. ततो दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम्।[8]

119. निरुध्य पूरयेद् वायुमिडया च शनैः शनैः।[9]

116-119. उस (पूर्वोक्त लगाये हुए) आसन पर बैठकर पद्मासन लगाकर शरीर सीधा रखते हुए हाथ जोड़कर पहले अपने इष्ट देवता को प्रणाम करे; उसके अनन्तर दाहिने हाथ के अंगूठे से पिङ्गला अर्थात् दाहिने नासिका छिद्र को बन्द करके इड़ा अर्थात् बायें नासिका मार्ग से वायु को धीरे-धीरे अन्दर लेवे।

120. यथाशक्त्यनिरोधेन ततः कुर्यात्तु कुम्भकम्।[10]

---

6. वही 1.35 ।

7. तुलनीय 1.36 ।

8-9. वही 1-36-37 ।

10. वही 1.37 ।

116-120. Sitting on that place in keeping his body straight, the wise man, should salute his diety whom he likes the most with folded hands. There after he should close his right nostril which is called Pingala with the thumb of his right hand and should breath in slowly through left nostil, which is calle Ida. And then he should hold the air in side the belly without any effort to the best of his ability. This is called **Kumbhaka Pranayama**.

121. ततस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैः पवनवेगतः।[1]
122. पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य पूरयेदुदरं शनैः।[2]
123. यथा त्यजेत्तथा तेन पूरयेदनिरोधतः।[3]

120–123.उसके अनन्तर (वायु को पूर्णतया अन्दर भर लेने के अनन्तर) बिना बल प्रयोग के ही कुम्भक करें अर्थात् उदर के अन्दर वायु को रोके। तदनन्तर वायु को वेग से, किन्तु अधिक तीव्रता से नहीं, पिङ्गला अर्थात् दाहिनी नासिका छिद्र से बाहर निकाले। फिर पिङ्गला से वायु को खींचकर उदर को पूर्ण करे। इस प्रकार क्रमशः जिस नाक से वायु को निकाले, उसी मार्ग से बाहर बिना रोके ही वायु को अन्दर परिपूर्ण करे।

121-123. Then he should throw-out the prana-vayu through his right-nostril (pingala) slowly. Again without taking any rest he should fill-in the prana (air) through Pingala (right nostril) and hold it there again to the best of his ability. In this way he should breath in through the nostril by which air was thrown out, and breath out through other side without any rest. This is the way of Pranayama, it is called **Sahita Kumbhaka**.

124. एवं प्रातः समासीनः कुर्याद् विंशति कुम्भकान्।
125. कुम्भकः सहितो नाम सर्वग्रहविवर्जितः॥

---

1. तुलनीय 1.38 ।
2. वही 138 ।
3. तुलनीय वही 1.37।

124–125. इस विधि से साधक को चाहिए कि प्रातःकाल बैठकर बीस **कुम्भक** करे। इसे **सहित कुम्भक** कहते हैं, इसके करने से सभी बाधाएँ दूर हो जाती हैं।

124-125. With this the Yogin (the practitioner of yoga) should practise Kumbhaka Pranayama by the above side way twenty times in the morning, This Kumbhaka Pranayama is called Sahita Kumbhaka. The man who practises this Sahita Kumbhaka becomes free from all the grahas or troubles.

126. एवं मध्याह्नसमये कुर्याद् विंशतिकुम्भकान्।
127. एवं सायं प्रकुर्वीत पुनर्विंशतिकुम्भकान्।।
128. एवमेवार्धरात्रेऽपि कुर्याद् विंशतिकुम्भकान्।

126–128. इस प्रकार मध्याह्न काल में, सायं काल में तथा अर्धरात्रि में पूर्वोक्त प्रकार से बीस–बीस कुम्भक करे।

126-128. In the same way the above said Sahita kumbhaka should be practised twenty times at mid day and again it should be practised in the evening and at mid night.

129. कुर्वीत रेचपूराभ्यां सहितान्प्रतिवासरम्।
130. सहितो रेचपूराभ्यां तस्मात् सहितकुम्भकः।।

129–130. इस उपर्युक्त प्रकार से रेचक और पूरक के सहित प्रतिदिन कुम्भक का अभ्यास करे। रेचक और पूरक के साथ करने के कारण इस कुम्भक प्रकार को **सहित कुम्भक** कहते हैं।

129-130. Because this Kumbhaka Pranayama is performed daily with **Rechaka** (breathing out) and **Pooraka** (breathing in) thus it is called Sahita Kumbhaka.

131. कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने।
132. एवं मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्।।

131–132. इस प्रकार बिना आलस्य किये प्रतिदिन चार बार अभ्यास

करे। इसके फलस्वरूप तीन मास में **नाड़ी शुद्धि** हो जाती है।

131-132. This Sahita Kumbhaka should be practised four times daily for three months without any laziness, on doing this all vains will be purified.

133. यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः।[1]

134. जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषः।।[2]

133–134. नाड़ी शुद्धि हो जाने पर योगी के शरीर में जो बाहर से चिह्न प्रकट होते हैं, अग्रिम पंक्तियों में मैं समग्र रूप से उनका वर्णन करूँगा।

133-134. When the purification of vains (Nadishuddhi) is occured these signs appear in the body of yogin. I will tell you all of them. These are—

135. शरीरलघुता दीप्तिः जठराग्निविवर्द्धनम्।[3]

136. कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत्तु निश्चितम्।[4]

135–136. उस स्थिति में शरीर में लघुता (हलकापन), तेजस्विता, जठराग्नि की वृद्धि और शरीर में कृशता अवश्य होती है।

135-136. By this way Lightness (want of weight) and brightness of body appears, appetite increases and body becomes certainly lean and thin.

137. तदा वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगबिघ्नकराणि तु।

138. लवणं सर्षपञ्चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्।[5]

139. अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रीसंगमनमेव च।

140. अग्निसेवा तु सन्त्याज्या धूर्त्तगोष्ठीश्च सन्त्यजेत्।

137–140. इस स्थिति में निम्नलिखित जो बातें योग में विघ्नकारी हैं, मैं उनका वर्णन कर रहा हूँ, इन्हें पूर्णतया छोड़ देना चाहिए। ये हैं—नमक,

---

1–2. वही 1.44–46 ।

3–4. वही 1.44–46 ।

5. वही 1.47 ।

सरसों अथवा उसका तेल या शाक, खटाई, गरम रूक्ष और चटपटे पदार्थ, अधिक भोजन, स्त्री का संग (संगम) अग्नि का सेवन करना और धूर्त्त लोगों की गोष्ठी इनका पूर्णतया त्याग कर देवे।

137-140. Now I will tell those things which create obstructions in the practice of yoga and these things must be given up. These are— salt, mustard or its oil ect., sour things, hot things, the things resulting heat in the body, harsh and bitter things, taking food in large quantity, company of women for enjoyment, use of fire, gossips with deceivers also must be avoided.

141. उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये।

142. घृतं क्षीरं च मिष्टान्नं मिताहारश्च शस्यते।।[6]

141-142. अब मैं योग में शीघ्र सिद्धि प्राप्त करने के लिए उपाय बताऊँगा। योग साधना के क्रम में घृत, दूध, मिष्ठान और मिताहार अच्छा माना गया है।

141-142. I will tell you the means to get success in yoga quickly– Use of Butter oil, milk, sweet food and less quantity of food recommended to get success in yoga with-in no time.

143. पूर्वोक्तकाले कुर्वीत पवनाभ्यासमेव च।

144. ततः परं यथेष्टं तु शक्तिः स्याद् वायुधारणे।।[7]

145. यथेष्टं धारणाद् वायोः सिध्येत्केवलकुम्भकः।[8]

143-145. उपर्युक्त नियमों का पालन करता हुआ पूर्वोक्त चारों समय अर्थात् प्रातः मध्याह्न सायं और मध्यरात्रि में प्राणायाम का अभ्यास करे, उसके बाद वायु धारण करने की यथेष्ट शक्ति आ जाती है, तथा वायु के यथेष्ट धारण करने से **केवल कुम्भक** की सिद्धि हो जाती है।

---

6. तुलनीय 1.48

7-8. वही 1.49-51 ।

143-145. Following the above said rule a Yogabhyasin should practice pranayama in four sittings are twenty times per sitting. By this he will be efficiently able to retain the air (prana) in side as long as he desires. Through this kind of practice of pranayama the Kevala Kumbhaka can be acheived.

146. केवले कुम्भके सिद्धे रेचकपूरकवर्जिते।[1]

147. न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते।।[2]

रेचक और पूरक से रहित केवल कुम्भक की सिद्धि हो जानेपर योगी के लिए तीनों लोकों में कुछ भी दुर्लभ नहीं रह जाता।

146-147. There is nothing unachievable in the whole world for a man who has acheived the Kevala Kumbhaka without Rechaka (breathing out) and Pooraka (breathing in).

148. प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कायरेत्।[3]

149. ततोऽति धारणाद् वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः।[4]

150. कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य योगिनः।[5]

148-150. इस साधना क्रम में पहले शरीर में पसीना उत्पन्न होता है, उस स्थिति में उसका मर्दन (मालिस) कराये। उसके बाद क्रमशः अधिक अभ्यास करते हुए अधिक काल तक प्राणायाम के द्वारा आसन में बैठे हुए योगी के शरीर में धीरे-धीरे कम्पन होता है।

148-150. During the practice of Kevala Kumbhaka Pranayama the body start first swesating, there fore it should be rubbed and pressed properly. Even then If the Yogabhyasin practises the Kumbhaka further, he feels trembling in his body when he sits on his seat (asana).

151. ततोऽधिकतराभ्यासाद् दर्दुरी जायते ध्रुवम्।[6]

1-2. वही 1.49-51 ।

3-5. वही 1.51 ।

6- . तुलनीय 1.53 ।

152. यथा तु दुर्दरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले।[7]

153. पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले।[8]

151–153. उसके बाद और अधिक अभ्यास से **दुर्दरी स्थिति** निश्चित ही प्राप्त हो जाती है, और जैसे मेढक उछल–उछल कर पृथिवी पर चलता है, उसी प्रकार योगी भी पद्मासन में बैठे हुए ही पृथिवी पर गतिशील होने लगता है।

151-153. By more and more practice of the Kumbhaka, the **Darduri vritti** (jumping action like a frog) appears. In this stage the yogin, sitting in Padma-asana, can move or jump like a frog on the ground.

154. ततोऽधिकतराभ्यासाद् भूमित्यागश्च जायते।[9]

155. पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते।।[10]

156. निराधारोऽपि, चित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्भवेत्।

157. स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगी न व्यथते तदा।।[11]

154–157. उसके बाद और भी अधिक अभ्यास करने से योगी का भूमि त्याग हो जाता है, अर्थात् योगी पद्मासन लगाए हुए ही बिना आधार के भूमि को छोड़ कर ऊपर उठ जाता है। उस समय उसमें विचित्र सामर्थ्य आ जाता है, वह योगी बहुत कम भोजन करे या बहुत अधिक कर ले, उसे कोई कष्ट नहीं होता।

154-157. There after doing more practice of Kumbhaka Pranayama, a stage of rising up leaving the ground appears, the yogin stays up in the air with out any support or help. In this stage super human power appears there in, and yogin never feels any trouble or pain even by eating too much food or by taking meagre meals.

---

7. तुलनीय 1.53 ।

8–10. वही 1.54–55 ।

11. तुलनीय वही 56–57 ।

158. अल्पमूत्रपुरीषस्तु स्वल्पनिद्रश्च जायते।[1]
159. क्रिमयो दूषिका लाला स्वेदो दुर्गन्धिता तनोः।[2]
160. एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते ततः परम्।।[3]

158–160. उस समय उसके शरीर में मलमूत्र बहुत कम बनता है, निद्रा बहुत कम अपेक्षित होती है, क्रिमि, शरीर को दूषित करने वाले तत्त्व, लार, पसीना, शरीर में दुर्गन्ध–ये सब उसके शरीर में होते ही नहीं।

158-160. Due to perfection in the practice of Kumbhaka the yogin feels lesser exertion and sleep. The worms and other exertion like saliva, sweating or foul smell from mouth or body etc. does not take place in his body.

161. ततोऽधिकतराभ्यासाद् बलमुत्पद्यते भृशम्।[4]
162. येन भूचरसिद्धिःस्याद् भूचराणां जये क्षमः।[5]
163. व्याघ्रो लुलायो वन्यो वा गवयो गज एव वा।[6]
164. सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडनात्।[7]
165. कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यापि योगिनः।[8]

161–165. उसके बाद भी क्रमशः अधिक अभ्यास करने पर अत्यधिक बल उत्पन्न हो जाता है, जिससे उसे भूचर सिद्धि हो जाती है, और वह पृथिवी पर चलने वाले सभी प्राणियों को जीतने में समर्थ हो जाता है। चाहे बाघ हो या जंगली भैंसा, अथवा नील गाय हाथी या सिंह हो, योगी के हाथ द्वारा ही आघात करने (पीटने) पर मर जाते हैं। उस समय योगी का रूप कामदेव की भाँति सुन्दर हो जाता है।

161-165. There after, by way of further practice, the vigorous strength take place by which Bhoochara Siddhi is attained so that

---

1–2. तुलनीय वही 1.55 ।

3–4. वही 1.58 ।

5. वही 1.59।

6–8. तुलनीय वही 59–62।

yogin can win over all the creatures of the earth. This tigers, sharbhas, elephants and the wild bulls or the lions can be killed even by a slap of hand of yogin. At this stage yogin acheives the personality like Kamadeva, the god of love.

166. तस्मिन्काले महाविघ्नो योगिनः स्यात्प्रमादतः।
167. तद्रूपबशगा नार्यः कांक्षन्ते तस्य संगमम्।।[9]
168. यदि सङ्गं करोत्येष विन्दुस्तस्य विनश्यति।।[10]
169. आयुःक्षयो बिन्दुनाशादसामर्थ्यं च जायते।।
170. तस्मात् स्त्रीणां सङ्गवर्जं कुर्यादभ्यासमादरात्।।[11]

166-170. उस समय योगी के थोड़े भी प्रमाद (लापरवाही) से महान् विघ्न उत्पन्न हो जाते हैं, क्योंकि स्त्रियाँ उसके रूप की वशवर्त्तिनी होकर उसके संगम की कामना करती हैं, उस समय यदि कहीं योगी स्त्रीसंग कर बैठता है, तो उसका बिन्दु क्षय (वीर्यनाश) हो जाता है, जिससे उसकी आयु का नाश हो जाता है, उसका सामर्थ्य नष्ट हो जाता है, अतः योगी को चाहिए कि अत्यन्त आदरपूर्वक स्त्रीसंग का परित्याग करे।

166-170. At that time there may come a great interruption to yogin due to his pramada (heedlessness). Ladies, being atracted to his beauty, desire to come with him for intercourse. At this stage if he does intercourse with them, and looses his bindu (semen) he becomes strengthless and death comes nearer to him. Therefore he should avoid the company of ladies and should continue the practice of yoga having great regard to it.

171. योगिनोऽङ्गे सुगन्धिः स्यात् सततं बिन्दुधारणात्।[12]
172. तस्मात्सर्वप्रयत्नेन बिन्दूरक्ष्यो हि योगिना।

9-11. तुलनीय वही 59-62।

12. तुलनीय वही 1.62

171–172. इस प्रकार **बिन्दुधारण** के फलस्वरूप योगी के शरीर में सुगन्धि निकलने लगती है। अतः पूर्ण प्रयत्न पूर्वक योगी को चाहिए कि वह **बिन्दु** की रक्षा करे।

173. ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया।[1]
174. जपेत्पूर्वार्जितानां च पापानां नाशहेतवे।[2]
175. सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा।[3]

173–175. तदनन्तर साधक एकान्त में बैठकरपूर्व संचित पापों के नाश के लिए प्लुत मात्रा से प्रणव का जप करे। यह प्रणव समस्त विघ्नों और दोषों को दूर करता है।

171-175. If a yogin does not loses his semen an odour comes out from the body of him and thus he should try with all efforts to get the semen preserved. After achieving command over Kumbhaka Pranayama, sitting in solitary in practice he should utter Pranava the word Omkara, in a prolated way forgetting rid of the sins result of the former bad deeds. The utterance of Pranava mantra removes all the obstacles and diminishes the evil.

176. एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा।[4]
177. ततो भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासिनः सदा।[5]

176–177. अब तक योग साधना का जो वर्णन हुआ है, यहाँ तक की स्थिति को **प्रवेशावस्था** कहते हैं, जिसके अभ्यास से आरम्भिक सिद्धियाँ प्राप्त होती है। उसके बाद भी प्राणायाम करते रहने पर साधक को **घटावस्था** प्राप्त होती है।

176-177. By this practice yogin can acheive primary perfection for

---

1–2. वही 1.63।

3. तुलनीय वही 1.64 ।

4. वही 1–64 ।

5. तुलनीय वही 1.79 ।

Kevala-kumbhaka i.e. he acheives Arambha-avastha, the first stage of Kevala-kumbhaka. There after if the yogin continues his yoga practice (The Practice of Pranayama) then the second stage (**Ghataavastha**) take place.

178. प्राणापानौ मनोवायू जीवात्मपरमात्मनौ।[6]

179. अन्योन्यस्याविरोधेन एकता घटते यदा।[7]

180. तदा घटाद्वयावस्था प्रसिद्धा योगिनां स्मृता।[8]

178-180. जब प्राण और अपान, मन और प्राण, जीवात्मा और परमात्मा में परस्पर विरोध के बिना ही एकता हो जाती है, तब योगियों की उस अवस्था को **घटाद्वयावस्था** कहा जाता है।

178-180. When the unity of Prana -Apana, Manas - Prana and Atman - Paramatman is attained and their distinctness (differences) removed, this stage is called **Ghatadvayavastha** or **Ghatavastha** for which a regular practice of restraining and sustaining of Prana (breath) is essential. This stage is known by yogins only.

181. ततश्चिह्नानि यानि स्युः तानि वक्ष्यामि कानिचित्।

182. पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्धा तं परित्यजेत्।[9]

183. दिवा वा यदि वा रात्रौ याममात्रं समभ्यसेत्।[10]

184. एक बारं प्रतिदिनं कुर्यात् केवलकुम्भकम्।[11]

181. When yogin reaches this stage, some signs appear in the body of yogin, these signs will be explained further.

---

6. तुलनीय वही 1.65

7. वही 1.66

8. तुलनीय वही 1.67

9-11. तुलनीय वही 1.67-68

181–184. तदनन्तर योगी में जो चिह्न प्रगट होते हैं, उनमें कुछ की मैं चर्चा करूँगा। किन्तु पहले जो चार बार अभ्यास करने को कहा गया है, उसे छोड़ दें। दिन में अथवा रात्रि में केवल एक याम अभ्यास करें और प्रतिदिन केवल एक बार रेचक पूरक रहित **केवल कुम्भक** करे।

182-184. After reaching this stage there is no need of afore-said practice for four times of Kumbhaka Pranayam, it should be left aside and only to practise it once a day is enough either in the day or in night. But it is necessary to practise Keval Kumbhaka-Pranayama once daily positively.

185. प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कर्त्तुर्हि योगिनः।
186. इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरति स्फुटम्।[1]
187. योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते।।[2]

185–187. इस पूर्वोक्त प्रकार से अभ्यास करने वाले योगी को प्रत्याहार की सिद्धि हो जाती है। योगी जब **कुम्भक** लगाकर इन्द्रियों को उनके विषयों से खींच लेता है, तो उसे प्रत्याहार कहते हैं।

185-187. By this practice yogin acheives Pratyahara in which performing Kevala Kumbhaka yogin takes away his sense organs from their objects perfectly, it is called Pratyahara.

188. यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्।[3]
189. यद्यज्जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्।[4]
190. जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत्।[5]
191. त्वचा यद्यत्संस्पृशति तत्तदात्मनि भावयेत्।
192. एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत्संख्यावस्तु सन्धयेत्।[6]

1–6. वही 68–72 ।

188–192. इस प्रत्याहार के क्रम में साधक योगी को चाहिए कि जो कुछ भी नेत्रों से देखा जाता है, घ्राण से सूँघा जाता है, या जिह्वा से जिसका आस्वादन किया जाता है, या त्वचा से स्पर्श किया जाता है, सबकी ही आत्मा में भावना करे। इस प्रकार ज्ञानेन्द्रियों द्वारा जिन–जिन वस्तुओं संख्येय पदार्थों का प्रत्यक्ष होता है, उन सभी का सन्धान आत्मा में ही करे।

188-193. In the practice of Pratyahara, Yogin should feel that what ever he looks, listens, smells tastes and touches through his sense organs i.e. eyes, ears, nose, tongue or skin it is the Supreme only. In this way yogin should feel all the objects of sense organs in the Atman only. Here remaining well vigilant, the yogin should maintain this felicity of sense organs by way of practice Pratyahara three hours daily.

193. याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः।[7]

194. तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनां जायते ध्रुवम्।।[8]

195. दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगमस्तथा।[9]

196. वाक्सिद्धिः कामचारित्वमदृश्यकरणं तथा।[10]

197. मलमूत्रप्रलेपेन लोहादीनां सुवर्णता।[11]

198. खेचरत्वं तथान्यत्तु सतताभ्यासयोगिनः।[12]

193–198. योगी को चाहिए कि एक याम प्रतिदिन बिना सुस्ती लाये अभ्यास करे, इससे योगियों को निश्चय ही विचित्र शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं, वह बहुत दूर से ही सुन या देख सकता है, क्षण में ही बहुत दूर पहुँच सकता है, उसे वाक्सिद्धि प्राप्त हो जाती है, अर्थात् जो मुख से कहता है वह सभी सत्य होता है, इच्छानुसार गति कर सकता है, अदृश्य हो सकता है, उसके मल और मूत्र के स्पर्श से ही लोहा इत्यादि सुवर्ण हो जाते हैं। आकाश में गमन कर सकता है, और भी कितने ही विचित्र सामर्थ्य उसे सतत अभ्यास से प्राप्त हो जाते हैं।

---

7. वही 72

8–12. तुलनीय वही 73–77

194-198. By the practice of Pratyahara, yogin gets miraculous (super natural) power in himself. Due to it, he can hear or see the things of distance. He can reach any where within seconds. He can achive the distinct power of speach. He can take any form or can go every where; where ever he likes. He can disappear at his will and the iron can be converted into the gold by rubing or applying his ordure and urine, the yogin gets the power to fly in sky by virtue of practice of Pratyahara.

199. तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये।[1]

200. एते विघ्नाः महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान्।[2]

201. न दर्शयेच्च कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा।

202. कदाचिद् दर्शयेत्प्रीत्या भक्तियुक्ताय वा पुनः।

199-202. इस स्थिति में योगी को योग में सफलता प्राप्त करने के लिए अत्यन्त बुद्धिपूर्वक व्यवहार करना चाहिए। ये क्षणिक सिद्धियाँ वस्तुतः महासिद्धि के मार्ग में विघ्न हैं, बुद्धिमान योगी को उसमें रमना नहीं चाहिए। साथ ही उसे चाहिए कि वह अपने सामर्थ्य कभी किसी पर न प्रकट करें। हाँ यदि कोई बहुत भक्तियुक्त हो, तो उसे ही कभी प्रेमवश अपना सामर्थ्य दिखाये अन्यथा नहीं।

199-200. Yogin should remain judicious to attain the Mahasiddhi (the perfection) in yoga and should not enjoy with these siddhis (achievements), because these (siddhis) are obstacles in getting the **Mahasiddhi**.

203. यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा।[3]

204. तथा वर्त्तेत लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये।[4]

203-204. योगी को चाहिए कि अपने सामर्थ्य को गुप्त रखने के लिए मूर्ख की भाँति, मूढ (पागल) की भाँति, बहरे व्यक्ति की भाँति वर्त्ताव करे।

1-3. तुलनीय वही 73-77 ।

4. वही 77 ।

201-204. The yogin should not exhibit his power to any one and should keep it secret. He may exhibit if pleased only to the person who is devotee to him. Otherwise he should behave like a fool, mad or a deaf so as to keep his power top secret.

205. नोचेच्छिष्या हि बहवो भवन्त्येव न संशयः[5]

206. तत्कर्मकरणव्यग्रः स्वाभ्यासे विस्मृतो भवेत्।[6]

207. अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत्।।

205-207. अन्यथा योगी के बहुत शिष्य हो जाएँगे और उनके कार्य सम्पादन में व्यग्र होकर योगी अपने अभ्यास को ही भूलने लगेगा, अर्थात् नियमित अभ्यास न कर सकेगा तथा अभ्यास रहित होने पर वह सामान्य लौकिक व्यक्ति जैसा ही हो जाएगा।

205-207. Otherwise, undoubtedly many persons will become his pupils. The yogi will be busy in their work and will have no time for his own practice. Without yoga-practice he will be a common man.

208. अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम्।[7]

209. एवं भवेद् घटावस्था सदाभ्यासस्य योगिनः।।[8]

208-209. अतः गुरु के वाक्य (उपदेश) को स्मरण रखते हुए निरन्तर योग-अभ्यास **केवल कुम्भक** करता रहे। इस प्रकार निरन्तर अभ्यासी योगी की यह स्थिति **घटावस्था** कही जाती है।

208-209. Keeping the advice of his teacher in the mind he should continue regular practice day and night and by this; he attains the Ghatavastha.

---

5. तुलनीय 1.78
6. वही 1.78
7-8. तुलनीय 1.79

210. अनभ्यासेन योगस्य वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति।[1]

211. तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत्।[2]

210-211. योग का अभ्यास न करके व्यर्थ गोष्ठियों से योगी की यह घटावस्था सिद्ध नहीं होती; अत: योगी को चाहिए कि वह सम्पूर्ण प्रयत्न करके योग का ही अभ्यास करे।

210-211. The attainment of this stage (Ghatavastha) is never possible by unneccessary discussion. It needs regular practice of yoga. Therefore the yogin should keep practice with full devotion.

212. ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः।[3]

213. वायुः संप्रेरितो यत्नाद् अग्निना सह कुण्डलीम्।[4]

214. बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदविरोधतः।[5]

215. वायुना सह चित्तन्तु प्रविशेच्च महापथम्।[6]

212-215. इसके अनन्तर योग के अभ्यास से **परिचय अवस्था** आती है। इस अवस्था में अग्नि के द्वारा यत्नपूर्वक प्रेरित वायु कुण्डली को जाग्रत करके बिना बाधा के सुषुम्ना में प्रवेश करती है, वायु के साथ चित्त भी उस महापथों (सुषुम्ना) में प्रवेश करता है।

212-215. The stage of **Parichayavastha** comes there after if the yogi continues his yoga practice. The Prana (the air), acquented with internal fire, awakens the Kundalini (the Serpentine), and enters without obstacle into the Sushumna Nadi, the mind (Chitta) also enters into the great path (Sushumna-nadi) with the Prana (air).

216. महापथं श्मशानञ्च सुषुम्नाप्येकमेव हि।

217. नाम्नां मतान्तरे भेदः फले भेदो न विद्यते।।

1-2. वही 1.80

2-3. वही 79

4-6. तुलनीय 1.81-82

216-217. महापथ श्मशान सुषुम्ना एक ही है, यह नाम का भेद विविध शास्त्र या परम्पराओं में पाया जाता है, उनकी साधना के फलों में कोई भेद नहीं है।

216-217. The **Mahapatha Shmashana** and Sushumna are one and the same thing. There different names are used in different cults, but the result is the same.

218. वर्त्तमानं भविष्यच्च भूतार्थं चापि वेत्यसौ।

219. यस्य चित्तं सपवनं सुषुम्नां प्रविशेदिह।[7]

218-219. जिस साधक का, चित्त प्राणों सहित सुषुम्ना में प्रवेश कर जाता है, वह भूत भविष्यत् और वर्तमान के विषयों को जान जाता है।

218-219. The yogin, whose chitta (mind) enters into Sushumna with the air (prana) percieves the present, future and past at the same time.

220. भाव्यानर्थान् स विज्ञाय योगी रहसि यत्नतः।

221. पञ्चधा धारणं कुर्यात् तत्तद्भूतभयापहम्।[8]

220-221. योगी एकान्त में यत्नपूर्वक भावी विषयों को जानकर भिन्न-भिन्न भूतों के भय को दूर करने में सक्षम पाँच प्रकार की धारणा को करे।

220-221. Due to this achievement yogin should try to know with all efforts by sitting in lonely place, what is going to be in future and then he should practise for five types of **Dharana** to attain control over five Bhootas (the five main elements of the world, namely earth, water, fire, air and ether).

222. पृथिवीधारणं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयापहम्।

223. नाभेरधो गुदस्योर्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत्।

7. वही 1.83

8. पञ्चभूत धारणा में साम्य वैषम्य तुलनीय योगतत्त्वो. 84-101

224. वायुं भवेत्ततो पृथ्वीधारणं तद्भयापहम्।।
225. पृथिवीसंभवस्तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत्।।

हे ब्रह्मन्, सर्वप्रथम पृथिवी के **धारणा का** उपदेश करता हूँ, जिससे पार्थिव पदार्थों का भय समाप्त हो जाता है—नाभि के नीचे और गुदा के ऊपर पाँच घटी अर्थात् दो घंटे (120 मिनट) पर्यन्त वायु को धारण करना **पृथिवीधारणा** कहलाता है, इससे योगी को पार्थिव पदार्थों का भय नष्ट हो जाता है। फलतः पृथिवी से अर्थात् पार्थिव पदार्थों के आघात आदि से योगी की मृत्यु नहीं हो सकती।

222-225. Now I will say the method of practice of **Prithivi-Dharana** by which the fear of the danger through earth (Prithivi) can be avoided. For Prithivi-Dharana Yogin should retain his prana (air) under the navel and above to the anus (Guda) for five ghatis i.e. two hour. This practise is called Prithivi-dharana, because the place between navel and anus is called the place of earth in the body. This Prithivid Dharana removes all the dangers which may come through earthly objects and it eaves the yogin from the death which may come through earthly objects.

226. नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत्पञ्चनाडिकाः।
227. ततो जलाद् भयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः।

226-227. नाभि के स्थान में पाँच घटी अर्थात् दो घंटे वायु को धारण करना **जल धारणा** है, इससे योगी को न तो जल से भय रह जाता है, और न जल द्वारा उसकी मृत्यु ही संभव है।

226-227. If yogi retains his Prana Vayu for five ghatis i.e. two hours near the navel it is called the **Jala-Dharana**. Then there is no danger from water. The practitioner never dies due to water.

228. नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत्पञ्चनाडिकाः।
229. आग्नेयधारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना।

228-229. नाभि में ऊपर हृन्मण्डल में पाँच घटी (दो घंटे) प्राणों को

धारण करने को आग्नेय-धारणा कहते हैं, इसकी सिद्धि से योगी की मृत्यु अग्नि से भी नहीं हो सकती।

228-229. The retaining of Prana for five ghatis in the upper side of navel is called **Agneya-dharana**. After achieving Agneya-dharana, the yogin would never burn or die due to fire.

230. सदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो जायते ध्रुवम्।
231. न दह्यते शरीरं च प्रक्षिप्तो वह्निकुण्डके।।

230-231. आग्नेय धारणा की सिद्धि से योगी में निश्चय ही विचित्र सामर्थ्य आ जाता है और अग्नि कुण्ड में डाल देने पर भी उसका शरीर जलता नहीं।

230-231. Due to the Agneya-dharna yogin achieves miraculous super natural power undoubtedly. His body does not burn even if it would be dropped in the Agni Kunda (collection of fire).

232. नाभि-भ्रुवोहि मध्ये तु प्रदेशत्रयसंयुते।
233. धारयेत्पञ्चघटिकाः वायुं, सैषा हि वायवी।
234. धारणान्नतु वायोस्तु योगिनो हि भयं भवेत्।।

232-234. नाभि और भौहों के मध्य जहाँ तीन प्रदेश नासिका मूल एवं दो नेत्र मूल संयुक्त होते हैं, वहाँ पाँच घटी पर्यन्त वायु को धारण करना **वायवी धारणा** कहलाती है। इस वायवीय धारणा से योगी को वायु का भय नहीं रहता।

232-234. The retaining of prana for five ghatis between the navel and middle of the eye-brows at three main places i.e. **Anahatachakra** near to heart, **Vishuddha-chakra** near to neck and **Ajna-chakra** between the two eyebrows, is called **Vayu-dharana** or **Vayavi-dharana**. Due to perfection in Vayavi-dharana the possibility or danger from Vayu is removed.

235. भ्रूमध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत्पञ्चनाडिकाः।
236. वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा।।[1]

1. पञ्चभूत धारणा में साम्य वैषम्य तुलनीय योगतत्त्वोपनिषद् 1-84-101

237. आकाशधारणां कुर्वन्मृत्युं जयति तत्त्वतः।[1]

238. यत्र तत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते।।[2]

235-238. भ्रूमध्य से ऊपर प्राणों को पाँच नाड़ी (2 घंटे) तक प्रयत्न पूर्वक धारण करना **आकाश-धारणा** कहलाती है। **आकाश-धारणा** द्वारा योगी तत्त्वतः मृत्यु को जीत लेता है और जहाँ कहीं भी रहता है वहाँ अत्यन्त सुख अनुभव करता है।

235-236. The retaining Prana with effort for two hours above the middle of the eyebrows (Ajna chakra) is called **Akasha-dharana.**

237-238. The Yogin, who practises Akasha-dharana conquers the death permanently through it. He enjoys every where extremely and gets eternal pleasure.

239. एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः।[3]

240. ततो दृढशरीरः स्यात्मृत्युस्तस्य न विद्यते।।[4]

241. इत्येवं पञ्चभूतानां धारणां यः समभ्यसेत्।

242. ब्रह्मणः प्रलये वापि मृत्युस्तस्य न विद्यते।[5]

239-242. कुशल योगी को उपर्युक्त प्रकार की पाँच **भूत धारणाओं** के करने से दृढ़ शरीर हो जाता है और उसकी मृत्यु नहीं होती। तो साधक इन पाँच **भूत धारणाओं** का अभ्यास करता है, **ब्राह्मप्रलय** में भी उसकी मृत्यु नहीं होती।

239-242. In this way the yogin, if he is a wise man, should practise five Dharanas, after that his body becomes very hard and he over comes the death, even in the **Brahma-pralaya**, when the whole world gets its end he will not die.

1-4. तुलनीय योगतत्त्वोपनिषद् 102-103

5. तुलनीय योगतत्त्वोपनिषद् 102-103 ।

243. समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिका: षष्टिमेव च।[6]

244. वायुं निरुद्ध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम्।।[7]

243-244. इस प्रकार **धारणा** का अभ्यास करने के अनन्तर योगी साठ घटी अर्थात् पूर्ण अहोरात्र पर्यन्त ध्यान का अभ्यास करे। इसके लिए प्राणों का निरोध करके अपने इष्टफलप्रद देवता का ध्यान करें।

243-244. (After achieving the perfection in Dharana) The yogin should practise for Dhyana (Meditation) for 24 hours retaining his prana (air) at the place aforesaid remembering his tutelary deity.

245. सगुणध्यानमेवं स्यादणिमादिगुणप्रदम्।[8]

246. निर्गुणं खमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते।।[9]

245-246. इस पूर्वोक्त प्रकार से सगुण ध्यान करने से अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं एवं आकाश की भाँति निर्गुण ब्रह्म का ध्यान करके योगी मोक्षमार्ग समाधि को प्राप्त कर लेता है।

245-246. This type of Dhyana (meditation) is called **Saguna-dhyana** (Qualitative meditation) which provides the power like Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Ishitva and Vashitva siddhis. If yogi meditate at nirguna Brahma (The ultimate reality which is beyond the qualities), i.e. the supreme God like Akasha (ether) (not as a giver of the worldly things, having no desire of any worldly affair) he may reach to the path of Mukti the salvation.

247. निर्गुणध्यानसम्पन्न: समाधिं च ततोऽभ्यसेत्।[10]

248. दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात्।[11]

247-248. निर्गुण ध्यान में सफलता प्राप्त करके योगी समाधि का अभ्यास करे। ऐसे साधक को बारह दिन में ही समाधि प्राप्त हो जाती है।

6-10. तुलनीय वही 104-106।

11. वही 1.107।

249. वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम्।[1]

250. समाधिः समताऽवस्था जीवात्मपरमात्मनोः।[2]

249–250. **समाधि** स्थिति में प्राण निरोध करके योगी निश्चय ही **जीवन्मुक्त** हो जाता है। यहाँ **समाधि** का अर्थ जीव और परमात्मा की समता अवस्था है।

247-250. There after the yogin, who meditates at Nirguna Brahma, The supreme God, having no epithet, should practise to achieve Samadhi, the last stage of yoga. The Samadhi can be attained by him within twelve days. By the practice of samadhi yogin becomes wiser, (he obtains **Ritambhara Prajna**, the constituent knowledge which contains the ultimate truth), and attains **jeevan-mukti**, (the salvation living in the body). The Samadhi or salvation means the similar stage of Jivatman and Paramatman, the equalness of the two.

251. यदि स्याद् देहमुत्स्रष्टुमिच्छा तदुत्सृजेत्स्वयम्।[3]

252. परब्रह्मणि लीयते त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम्।।[4]

253. अथ चेन्नो समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं यदि प्रियम्।[5]

254. सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः।।[6]

251–254. इस स्थिति में यदि शरीर विसर्जन की इच्छा हो तो स्वयं अपनी इच्छानुसार देह का त्याग करे। उस स्थिति में योगी अपने शुभ और अशुभ कर्मों का त्याग करके परब्रह्म में लीन हो जाए।

किन्तु यदि शरीर प्रिय हो और उसे छोड़ने की इच्छा न हो तो अणिमा आदि ऐश्वर्यों से युक्त होकर सभी लोकों में विचरण करे।

---

1. वही 1.107।

2–5. तुलनीय वही 107–111 ।

6 वही 1.112–114 ।

251-252. After attaining this stage if yogin wants to leave his body he may leave it himself, may achieve the unity of the soul with the supreme soul (Parabrahma), giving up all types of good or bad Karmas i.e. Prarabdha, Samchita and Kriyamana karmas, they may be Shubha or Ashubha.

255. कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गेऽपि संचरेत्।[7]

256. मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छया हि क्षणाद् भवेत्।[8]

257. सिंहो व्याघ्रो गजो वा स्यादिच्छया जन्तुतां व्रजेत्।[9]

258. यथेष्टमेवं वर्त्तेत योगी विद्वान्महेश्वरः।[10]

255-258. उपर्युक्त स्थिति में वह कभी स्वेच्छा से देव होकर स्वर्ग में भी चाहे विचरण करे, वह क्षण में ही मनुष्य, यक्ष अथवा सिंह, व्याघ, हाथी आदि किसी जन्तु के रूप में स्वयं को परिवर्त्तित कर लेता है और महेश्वर होकर वह योगी इच्छानुसार रूप में विचरण करता है।

253-258. If he likes his body and does not want to leave it, he may ramble in the universe having the siddhis like Anima. (the power to change himself into as small as an atom). Mahima, (the power through which he changes himself as big as the sky), and others, or he may change himself into devine body to enjoy the pleasure of heaven at his will. He may further manifest himself as human being or demi god (Yaksha) within no time. He can change himself into a lion, tiger, elephant or horse etc.

259. कविमार्गोऽयमुक्तस्ते सांकृतेऽष्टाङ्गयोगतः।

260. सिद्धानां कपिलादीनां मतं वक्ष्ये ततः परम्।

261. अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि।[11]

---

7 वही 1.112-114 ।

8-10. तुलनीय वही 1.114-115 ।

11. तुलनीय वही 1.114-115 ।

259-261. हे सांकृति, वह उपर्युक्त अष्टाङ्ग योग का मार्ग कवि मार्ग अर्थात् **शुक्राचार्य** उपदिष्ट मार्ग है। अग्रिम पंक्तियों में **सिद्ध मुनि कपिल** आदि के मतों का कथन करूँगा। वस्तुतः अभ्यास भेद के कारण ही ये भेद हैं, फल दोनों के समान हैं।

259-261. O Samkriti! I told you the ashtanga-yoga, the yoga which has eight parts in it i.e. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi, the **Ashtanga yoga** was investigated and taught first time by Kavi **Shukracharya**. Now I will teach you the way of yoga which was accepted by Siddhas like **Kapila** etc. The difference of the two is only in the way of practice, the result of the two is the same.

262. महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात्।
263. पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।[1]
264. प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम्।[2]
265. चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः।[3]
266. कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेद्।[4]
267. वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत्।[5]

262-267. इसके अनन्तर मैं **महामुद्रा** का कथन करूँगा, जिसका उपदेश भैरव ने अत्यन्त आदरपूर्वक किया था। महामुद्रा करने के लिए बायें पैर की एड़ी को योनि स्थान पर रखते हुए दक्षिण पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पकड़ें और ठुड्ढी को हृदय से लगाकर वायु अन्दर खीचें तथा यथाशक्ति कुम्भक करके प्राणों का रेचन करें। इस प्रकार बायें अंग (पैर) से अभ्यास करके दाहिने पैर से उतने ही काल तक अभ्यास करें।

[नोट–चिबुक को हृदय पर लगाना जालन्धर बन्द कहलाता है, यह बन्ध कुम्भक के समय पूरक के बाद लगाया जाता है, अतः यहाँ बायां पैर फैलाकर दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करके जालन्धर बन्ध करते हुए हाथों से पैर के तलवे को पकड़ना और कुम्भक करना यह क्रम विवक्षित है।]

1-5. वही 1.112-114 ।

263. Now I will teach you Mahamudra which was taught by Bhairava with great regard to it.

Mahamudra :

263-267. While performaing the Mahamudra the heel of the left foot should be put at the base of the vagina, stretching the right leg at the length, it should be held firmly by both hands, the chin should be put at the place of heart (chest), inhaling the breath, Kumbhaka should be performed for as much time as he can. There after he should exhale the breath. After exercising it by left side, it should be practised by right side too.

268. प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि विन्यसेत्।[6]

269. अयमेव महाबन्धो मुद्रावच्चामुमभ्यसेत्।[7]

268-269. जो पैर फैलाया हुआ है, उसकी जंघा पर दूसरे पैर को रखे यह **महाबन्ध** कहलाता है। **महामुद्रा** के समान ही इसका भी अभ्यास करे।

Mahabandha:

268-269. If the leg, which was stretched in Mahamudra pose, be kept on the thigh, then this posture is called Mahabandha. This too should be practised like Mahamudra.

270. महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः।

271. अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यस्यते नरैः।।[8]

270-271. **महाबन्ध** में स्थित योगी अपने कूल्हों (नितम्बों) पर धीरे-धीरे वायु का आघात करे। इस महाबन्ध का अभ्यास सिद्ध पुरुष करते हैं।

270-271. Yogin sitting in Mahabandha on the earth should strike the ground with the buttocks gradually (so that Prana courses through Sushumna). This Mahabandha is generally practised by siddhas (siddha-yogins).

272. अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावर्त्त्य बन्धयेत्।[9]

273. भ्रूमध्ये दृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी।।[10]

6-8. तुलनीय वही 1.114-115 ।

9-10. तुलनीय वही 1.117-119 ।

272–273. जिह्वा को ऊपर की ओर पलटकर अन्तःकपाल के छिद्र में निबद्ध करे और दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करे इसे **खेचरी मुद्रा** कहते हैं।

Khechari-Mudra :

272-273. To turn and put the tongue into the palatel hole and to concentrate the vision in the centre place in between the two eyebrows, is called the **khechari Mudra.**

274. कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद् दृढमिच्छया।[1]

275. जालन्धरो बन्ध एष ह्यमृतद्रवपालकः।।[2]

274–275. दृढ़ इच्छा पूर्वक कण्ठ को सिकोड़कर हृदय पर स्थापित करे, इसे जालन्धर बन्ध कहते हैं। इसे **अमृतद्रव** का रक्षक माना जाता है।

Jalandhara Bandha :

274-275. Putting the chin on the chest with well concentrated mind is called Jalandhara-Bandha. This bandha is the protecter of the Amrita-drava, the liquid which can make a man immortal.

276. नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम्।

277. अमृतं सर्वदा तावद् अन्तर्ज्वलति देहिनाम्।।

276–277. कपाल (शिरा) में स्थित सहस्रदल कमल से टपकनेवाले अमृतद्रव (अमृतस्राव) को सभी प्राणियों की नाभि में स्थित अग्नि अन्दर ही जलाती रहती है।

276-277. This Amrita-drava comes out from thousand patalled-lotus which exists at skull, this dripping Amrita-drava is burnt immediately by the fire residing at navel in the body of every man.

278. यथा चाग्निस्तदमृतं न पिबेत्तु पिबेत्स्वयम्।

279. याति पश्चिममार्गेण एवमभ्यासतः सदा।।

280. अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत्।

1–2. तुलनीय वही 1.117–119 ।

278–280. अग्नि उस अमृत को न जलाए बल्कि स्वयं उसका पान कर सके, इसी प्रकार इसका अभ्यास करे, फलतः वह अमृत विपरीत धारा से चलने लगता है, और शरीर को अमृत कर देता है, अतएव जालन्धर का अभ्यास अवश्य करे।

278-280. By practice of this bandha, the navel-fire would not be able to burn it, but it would dry in the lotus itself, the result of this pratice of Jalandhara-bandha is that the body of yogin becomes immortal; thus it must be practised.

281. उड्ड्याणं तु सहजं गुणौघात् कथितं सदा।
282. अभ्यसेत्तदस्ततन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
283. नाभेरुर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः।
284. षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयेदेव न संशयः।।

281–284. उड्ड्याणबन्ध तो अपने गुणों के कारण सहज भाव से ही उड्ड्याण कहा गया है, इसके अभ्यास से वृद्ध भी युवा हो जाता है, अतः निरालस होकर इसका अभ्यास करे। इसे करने के लिए नाभि के नीचे और ऊपर दोनों ही भाग को प्रयत्नपूर्वक पीछे की ओर ताने। छः महीने तक इसके निरन्तर अभ्यास से निस्सन्देह साधक योगी मृत्यु पर विजय पा लेता है।

Uddiyana-bandha :

281-282. The Uddiyana-bandha is most easy (moderate) and most useful. When a yogin makes its practice, he would become a young man even in old age.

283-284. To practice Uddiyana-bandha yogin should try to pull draw back the abdomen above and below so that it is drawn against the back of the body. When a yogin practises the Uddiyana-bandha contineously at least for six months, he can over power the death undoubtedly.

285. मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत्स च योगवित्।
286. गुदे पार्ष्णिं तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।

287. बारं बारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः।

285–287. योगविद् साधक को चाहिए कि वह मूलबन्ध का नित्य अभ्यास करे, इसके लिए गुदा में एड़ी को दबाकर वायु का बारबार आकुंचन करे, वायु को ऊपर खींचे, जिससे अपान वायु ऊपर आ सके।

Mula-bandha:

285-286. The man who practises Mool-bandha daily is only well verse in yoga. To do practice of Mulabandha yogi should place the heel of a leg under the anus so that it may press the anus, then he should try to force the Apana-vayu to go upward. Yogin should practise it repeatedly so that the Apana-vayu is forced to go upward, although its course is downwards.

288. प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।[1]

289. गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतौ नात्र संशयः।[2]

288–289. मूलबन्ध के निरन्तर अभ्यास से प्राण और अपान, नाद और बिन्दु एक हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप साधकों को योग की सिद्धि अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा की एकता प्राप्त हो जाती है, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

288-289. Prana and Apana, Nada and Bindu become one through Mulabandha, although these two are separate. When these two becomes one, this makes yogin successful in yoga undoubtedly.

290. करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्।[3]

291. नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निर्विवर्द्धते।[4]

292. आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः सांकृते ध्रुवम्।[5]

293. अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै।।[6]

294. ऊर्ध्वं भानुरधश्चन्द्रः, तद्यथा शृणु सांकृते!

290–294. विपरीतकरण जिसे विपरीतकरणी मुद्रा और शीर्षासन भी

1–2. वही, 1.121–122 ।

3–6. तुलनीय वही 1.122–124 ।

कहते हैं, सभी रोगों को नष्ट कर देता है। इसके नित्य अभ्यास से जठराग्नि बढ़ जाती है, अतः साधक के लिए पर्याप्त आहार का प्रबन्ध करना चाहिए। यदि कहीं भोजन में कमी रही, तो अग्नि शरीर को ही जलाने लगता है क्योंकि इसमें सूर्य ऊपर हो जाता है और चन्द्र नीचे। इसका अभ्यास किस प्रकार किया जाए इसका विवरण नीचे दिया जा रहा है।

Viparitakarani:

290-294. The Viparitakarana annihilates all type of ailment (diseases). If a yogin exercises it daily the gastric fire increases. Thus O Sankriti! sufficient diet should be provided to the practitioner of it (Viparitakarana) positively. If there is unsufficient diet in quality and quantity both, the gastric fire will consume his body within no time, because in this mudra (Posture) the sun comes up and moon comes down.

295. अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने।[7]

296. क्षणात्तु किञ्चिदधिकमभ्यासेन दिने दिने।[8]

297. वलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते।[9]

298. याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु योगवित्।[10]

295–298. पहले दिन केवल एक क्षण शिर को नीचे और पैर को ऊपर करे, दूसरे दिन एक क्षण से कुछ अधिक करे, इस प्रकार प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा अभ्यास को बढ़ावे। इसे अभ्यास से छः मास में ही बालों का पकना और गिरना बन्द हो जाता है। जो साधक इसका अभ्यास एक याम करता है, वही योग का वेत्ता है।

295-296. O Sankriti! now I will explain the way of it's practice. In the Viparitakarana posture the practictioner should stand on his head putting his feet raised upward for a minute in the begining, thereafter the duration of it (standing on his head) should be increased gradually little more than a minute and then minute by minute.

7–8. वही 1.124–125 ।

9–10. तुलनीय वही 1.125–126 ।

297-298. When a yogin practises it for one Yama i.e. three hours daily, the diseases like decay (falling) of hair or of gray hair vanishes after six months and he becomes a knower of yoga.

299. वज्रोलिं कथयिष्यामि गोपितं सर्वयोगिभिः।

300. अतीवैतद् रहस्यं हि न देयं यस्य कस्यचित्।

301. स्वप्राणैस्तु समो यो स्यात्तस्मै च कथयेद् ध्रुवम्।

299-301. अब अग्रिम पंक्तियों में मैं सभी योगियों द्वारा गुप्त रखी गयी क्रिया वज्रोलि का कथन करूँगा। यह अत्यन्त रहस्यभूत है, अतः जिस किसी को इसे न दे अर्थात् न सिखाये। जो साधक शिष्य प्राणों के समान प्रिय हो उसे इसका उपदेश, इसकी विधिपूर्वक शिक्षा अवश्य देवे।

Vajroli:

299-301. No I will teach you the Vajroli kriya. This is concealed by all yogins, for it is secret one. Thus it should not be given to any one. It should be taught only a person who is very dear and closed to him like his soul itself.

302. स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमैर्विना।

303. वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः।।

302-303. योग की अन्य साधना न करता हुआ भी स्वेच्छा पूर्वक विचरण (व्यवहार) करके भी जो **वज्रोलि** को जानता है, वह सिद्धियों को प्राप्त करता है।

302-303. The yogin, who knows Vajroli, must get success in the yoga, whether he follows the rules of yoga, or he lives a life according to his will only.

304. तत्रवस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं येन केनचित्।

305. लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिकरं स्मृतम्।।

304-305. **वज्रोलि** साधना के क्रम में जिन दो वस्तुओं का कथन कर रहा हूँ वे उसे योग में सिद्धि प्रदान कर देती है, वे हैं–

304-305. In connection on Vajroli I am telling you two thing which are generally rare for any one, If these two could be got, it gives perfection in yoga.

306. क्षीरमाङ्गिरसं चेति द्वयोराद्यं तु लभ्यते।
307. द्वितीयं दुर्लभं पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपायतः।
308. योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसा यत्नेन साधयेत्।

306-308. दूध और आङ्गिरस अर्थात् वीर्य। इसमें प्रथम तो मिल जाता है, किन्तु द्वितीय अत्यन्त दुर्लभ है। पुरुष साधक स्त्रियों की सहायता से इसे उपाय पूर्वक प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार योग का अभ्यास करने वाली स्त्री, पुरुष की सहायता से यत्नपूर्वक इसे प्राप्त कर सकती हैं।

306-308. These two things are the milk and Angirasa-drava i.e. the semen. Vajroli should be performed with these two, but the second one is very rare. It should be obtained by a yogin through woman by personal contact, and a woman yogin (yogini) should try to get it from male person by efforts.

309. पुमान् स्त्री वा यदन्योऽन्यं स्त्रीपुंस्त्वानपेक्षया।
310. स्वप्रयोजनमात्रैकसाधनात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥

309-310. अथवा स्त्री और पुरुष साधक एक दूसरे की सहायता से इसकी साधना कर सकते हैं। इस साधना क्रम में उनमें स्त्री-पुरुष अर्थात् पति-पत्नी भाव नहीं आना चाहिए अर्थात् उभयगत संभोग सुख आस्वाद की कामना भी नहीं होनी चाहिए, केवल अपने प्रयोजन मात्र की साधना के लिए सहायता लेते हैं तो उन्हें अवश्य सिद्धि प्राप्त होती है।

309-310. If the male and female sadhakas (yoga-practitioners) leaving aside the feeling that the helper (partner) is a person of opposite sex (and saxual feeling) contacts each other only for Vajroli practice they will get siddhis in it through practice.

311. चलितो यदि बिन्दुतमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्।
312. एवं च रक्षितो बिन्दुर्मृत्युं जयति तत्त्वतः॥

313. मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।

314. बिन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वं सिध्यति योगिनः॥

311–314. इस साधना क्रम में यदि **बिन्दु** चलित हो जाए तो उसको ऊपर खींच करके रक्षा करे। इस प्रकार से रक्षित बिन्दु तत्त्वतः मृत्यु पर विजय प्रदांन करता है क्योंकि बिन्दु के पतन से मृत्यु और बिन्दु की रक्षा से जीवन अर्थात् अमरता प्राप्त होती है। बिन्दु रक्षा के फलस्वरूप योगी को सभी प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती है।

311-312. When the sadhaka or sadhika comes in contact with the person of apposite sex (In the position of sexual intercourse) the semen comes out form male-organ. Then he or she should try to take it back. If the sadhaka (or sadhika) gets success to take it back, he gets victory on the death perfectly.

313-314. Because this is the fact that death comes only by loss of bindu i.e. semen, and the life stands still by bindu-dharana (by the protection of semen). Thus by proteching the bindu, the yogin gets success everywhere.

315. अमरोलिस्तद्यथा स्यात् सहजोलिस्ततो यथा।

316. तदभ्यासक्रमः शस्यः सिद्धानां सम्प्रदायतः।

315–316. वज्रोलि के समान ही **अमरोलि** और उसके बाद **सहजोलि** भी की जाती हैं, किन्तु इनके अभ्यास का क्रम सिद्ध सम्प्रदाय से सीखना चाहिए।

315-316. Amaroli and Sahajoli kriyas should be practised after getting perfection in the Vajroli, and the way of practice of the two may be known through traditional school of siddhas.

317. एतैः सर्वैस्तु कथितैरभ्यसेत्कालकालतः।

318. ततो भवेद् राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम्।[1]

319. न दिङ्मात्रेण सिद्धिस्स्यादभ्यासेनैव जायते।

1. वही 1.129

317-319. योगी को चाहिए कि इन सबका समय-समय से अभ्यास करे, तभी राजयोग की साधना पूर्ण सफल हो पाती है, अन्यथा नहीं। साथ ही यह सिद्धि निरन्तर अभ्यास से मिलती है दिङ्मात्र से अर्थात् नमूने की भाँति थोड़ा कुछ कर लेने से नहीं।

317-319. A yogin who wants to get success in these should practise all these above said kriyas one by one. Only then he will get success in Rajayoga, otherwise it is impossible. The perfection can be achieved by constant practice only, not by learning it merelly.

320. राजयोगं वरं प्राप्य सर्वसत्त्ववशङ्करम्।
321. सर्वं कुर्यान्न वा कुर्याद् यथारुचिविचेष्टितम्।

320-321. सभी प्राणियों को वश में करने में समर्थ इस श्रेष्ठ राजयोग में सिद्धि पूर्ण सफलता मिल जाने पर योगी और कुछ चाहे करे या न करे। वह अपनी इच्छानुसार व्यवहार करे।

320-321. After getting perfection in Rajayoga, which gives the power to control all the creatures, he may or may not do any kind of Sadhana. He can act according to his will.

322. यथान्तरा च योगेन निष्पन्ना योगिनः क्रिया।
323. तदावस्था हि निष्पत्तिर्भुक्तिमुक्तिफलप्रदा।

322-323. इसके अनन्तर साधक योगी जो क्रियाएं करता है, वह **निष्पन्ना** अवस्था कहलाती हैं। यह अवस्था हर प्रकार के भोग और मुक्ति दोनों प्रदान करती है।

322-323. Even after achieving this stage if yogin performs practice of it (Rajayoga), he reaches the stage of Nishpatti, the full perfection in yoga. This stage (Nishpatti avastha) provides the full enjoyment and Moksha, the final liberation from bondage.

324. सर्वं ते कथितं ब्रह्मन् सांकृते योगमाचर।
325. इति तस्य वचः श्रुत्वा सांकृतिर्योगमाप्तवान्।
326. सर्वसिद्धिमवाप्यासौ दत्तात्रेयप्रसादतः।।

324–326. इसके अनन्तर दत्तात्रेय सांकृति से कहते है कि 'हे सांकृति मैंने तुम्हें सम्पूर्ण **योगविद्या** का उपदेश दिया है, अब तुम योग करो।'

दत्तात्रेय के इन पूर्वोक्त वचनों को सुनकर सांकृति ने योग को प्राप्त कर लिया अर्थात् उसका पूर्ण अभ्यास किया और दत्तात्रेय की कृपा से सम्पूर्ण सिद्धियों को प्राप्त किया।

324-326. O Sankriti! I taught you the way of yoga practice. You should practise it in this way. Hearing this teaching of Dattatreya, Sankriti got perfection in yoga and its all the siddhis through blessings of Dattatreya.

327. य इदं पठते नित्यं साधुभ्यः श्रावयेदपि।
328. तस्य योगः क्रमेणैव सिध्यत्येव न संशयः।।

327–328. जो व्यक्ति दत्तात्रेय द्वारा उपदिष्ट इस योगशास्त्र को नित्य पढ़ता है अथवा साधुजनों को सुनाता भी है, उसे क्रमशः योग की सिद्धि हो जाती है, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

327-328. There is no doubt that the man, who studies it or listens it from Sadhus (gentlemen), gets perfection in the yoga gradually.

329. योगिनोऽभ्यासयुक्ता ये ह्यरण्येषु गृहेषु वा।
330. बहुकालं रमन्ते स्म बहुकालविवर्जिताः।
331. तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत्।
332. योगाभ्यासो जन्मफलं विफला हि तथा क्रियाः।

329–332. जो योगी जंगल में अथवा घर में कहीं भी रहकर अभ्यास में निरन्तर संलग्न हैं; वे काल से मुक्त होकर अर्थात् मृत्यु के भय से छूटकर बहुत काल तक अत्यन्त आनन्द से जीवन यापन करते हैं।

अतः साधकों को चाहिए कि पूर्ण प्रयत्न से नित्य ही योग का अभ्यास करे, क्योंकि योग का अभ्यास ही जन्म की सफलता है, और सभी क्रियाएं निष्फल है।

329-330. Yogins, who practise yoga daily living either in forest or at home, enjoys long time in the world. They do not fear to death even.

331-332. Thus, the yoga should be practised constantly with all efforts. The yogabhyasa (practice of yoga) is the main achievement of life, without it all activities of life become unsuccessful and usless.[1]

1. One more shloka is read in mss. at G.N. Jha Research Institute Allahabad, that is—

महामायाप्रसादेन सर्वेषास्तु तत्सुखम्।
एतत्सर्व. यथायुक्तं तामेवाराधयेत्ततः।।

333. महामायाप्रसादेन सर्वेषामस्तु तत्सुखम्।
334. एतत्सर्वं यथायुक्तं तामेवाराधयेत् ततः।

333–334. यह पूर्वोक्त **योगविद्या महामाया** की कृपा से ही सबको प्राप्त हो सकती है, अर्थात् इसमें किसी को सिद्धि मिल सकती है, और वह सबको सुख पूर्वक सिद्ध हो इसके लिए उसकी ही आराधना करनी चाहिए।

333-334. I salute the lotus feet of lord Vishnu in the form of Dattatreya, who removes away all sins only by remembering him, and gives all siddhis in yoga, who blesses through his teachings and stands as a friend, and first teacher of the yoga-Shastra, although I could not have full devotion, but he is a father of all, and jwel Chintamani of devotion, thus I am coming under protection of his lotus-feet.

335. यः संस्मृत्या मुनीनामपि दुरितहरो योगसिद्धिप्रदश्च।
कारुण्याद्यः प्रवक्ता सुखदुःखसुहृद् योगशास्त्रस्य नाथः।

336. तस्याहं भक्तिशून्योऽप्यखिलजनगुरोर्भक्तिचिन्तामणेर्हि।
दत्तात्रेयस्य विष्णोः पदनलिनयुग नित्यमेव प्रपद्ये।।

जो स्मरण मात्र से मुनिजनों के भी पापों का क्षय करता है, योग में सिद्धि प्रदान करता है, जो करुणा के वशीभूत होकर ही, सुखदुःख को हरने वाले हैं, और जो योगशास्त्र के स्वामी हैं, समस्त जनों के गुण चिन्तामणि स्वरूप भगवान विष्णु दत्रात्रेय के चरण कमलों की शरण में भक्ति से शून्य होकर भी मैं प्राप्त हो रहा हूँ।

इति श्री दत्तात्रेयप्रोक्तं योगशास्त्रं सम्पूर्णम्।

केशवानन्दशिष्येन ब्रह्ममित्रेण योगिना।
विहिता लोकभाषया दीपिका सरला शुभा।

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात्
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनाऽवलम्बात्
स एव योगी स गुरुः ससेव्यः।

(अमनस्कयोग 2.45)

वर्णानुक्रमा-अर्धालिः

प्रमुख शब्द एवं विषय

परमहंस स्वामी अनन्तभारती जी की कुछ महत्वपूर्ण रचनाएं

1.	पातञ्जल योगशास्त्र : एक अध्ययन	500.00
2.	पातञ्जलयोग पर बौद्धधर्म का प्रभाव	50.00
3.	योग रत्नाकर	200.00
4.	राजयोग साधना और सिद्धान्त	100.00
5.	प्राणायामसाधना	55.00
6.	योग और मानसिक स्वास्थ्य	80.00
7.	शाण्डिल्य योग शास्त्र हिन्दी व्याख्या सहित	100.00
8.	योगसूत्र-योगप्रभाकर भाष्यसंहिता	500.00
9	कुण्डलिनी साधना	40.00
10.	योग और स्वास्थ्य	100.00
11.	योग चूडामणि हिन्दी व्याख्या सहित	45.00
12.	Dattatrey Yoga Shastra with English & Hindi Transtation	140.00
13.	Yoga Beja with English Hindi Commentary	50.00
14.	Rajayoga and its Practice	100.00

कुछ अन्य प्रमुख पुस्तकें

1.	अभिघावृत्त मातृका विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	50.00
2.	शब्दव्यापार विचार विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	50.00
3.	वृत्तिवार्त्तिक विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	50.00
4.	कोविदानन्द विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	50.00
5.	त्रिवेणिका विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	50.00
6.	वाक्यार्थ मातृकावृत्ति विस्तृत हिन्दी भूमिका एवं व्याख्या सहित	100.00
7.	अलंकार कोश	700.00
8.	एकावली (मू० ले० विद्याधर) हिन्दी व्या[illegible] सहित	500.00

मूल्य : 140/-

मुख्य कार्यालय

इन्दु प्रकाशन

29/5, शक्ति नगर, नांगिया पार्क, दिल्ली-110007

ई-मेल: induprakashan17@yahoo.in

मो.: 9818884003

शाखा कार्यालय

शॉप नं. 26, सुभाष मार्केट, बस स्टॉप नं. 6, शिवाजी नगर, भोपाल-462016

मो.: 9968536565

सप्तमोऽधिकारः

* नेत्रोद्योतः *

चक्राधारवियल्लक्ष्यग्रन्थिनाड्यादिसंकुलम् ।
स्वामृतैर्देहमासिञ्चत् स्मराम्यूर्ध्वेक्षणं विभोः ॥

अथ सूक्ष्मध्यानं निर्णेतुं भगवानुवाच—

अतः परं प्रवक्ष्यामि ध्यानं सूक्ष्ममनुत्तमम् ।

न विद्यते उत्तममन्यत् सूक्ष्मध्यानं यतः, परं त्वतोऽप्युत्तमं भविष्यति ॥

तदुपक्रमते—

ऋतुचक्रं स्वराधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ॥ १ ॥

---

* ज्ञानवती *

षट्चक्रं रविग्रन्थिलक्ष्यत्रितयं धामत्रयादीनि यः
सम्यम् वेत्ति सुयोगविच्च सततं यो वेत्ति नाडीगणम् ।
तं योगप्रवणं विशुद्धवपुषं यन्मोचयेद् बन्धना-
न्नेत्रं नित्यमनन्तशक्ति शिवयोर्मोक्षप्रदं तन्नुमः ॥

चक्र, आधार, व्योम, लक्ष्य, ग्रन्थि, नाडी आदि से व्याप्त देह को अपने अमृत से सिञ्चित करने वाले, परमात्मा के नेत्र का हम स्मरण करते हैं ।

अब सूक्ष्म ध्यान का निर्णय करने के लिये भगवान् ने कहा—

इसके बाद (मैं) उत्तमोत्तम सूक्ष्म ध्यान को कहूँगा ॥ १- ॥

अनुत्तम का अर्थ है—जिससे बढ़कर कोई दूसरा सूक्ष्म ध्यान नहीं है । पर ध्यान तो इससे भी उत्तम होगा ॥

उसका उपक्रम करते हैं—

ग्रन्थिद्वादशसंयुक्तं शक्तित्रयसमन्वितम् ।
धामत्रयपथाक्रान्तं नाडित्रयसमन्वितम् ॥ २ ॥
ज्ञात्वा शरीरं सुश्रोणि दशनाडिपथावृतम् ।
द्वासप्तत्या सहस्रैस्तु सार्धकोटित्रयेण च ॥ ३ ॥
नाडिवृन्दैः समाक्रान्तं मलिनं व्याधिभिर्वृतम् ।
सूक्ष्मध्यानामृतेनैव परेणैवोदितेन तु ॥ ४ ॥
आप्यायं कुरुते योगी आत्मनो वा परस्य च ।
दिव्यदेहः स भवति सर्वव्याधिविवर्जितः ॥ ५ ॥

ऋतवः षट् जन्म-नाभि-हृत्-तालु-विन्दु-नादस्थानानि नाडिमायायोगभेदनदीप्तिशाण्ताख्यानि नाडिमायादिप्रसराश्रयत्वात् चक्राणि यत्र, स्वराः षोडश अङ्गुष्ठ-गुल्फ-जानु-मेढ्र-पायु-कन्द-नाडि-जठर-हृत-कूर्मनाडी-कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य-ललाट-ब्रह्मरन्ध्रद्वादशान्ताख्या जीवस्याधारकत्वादाधारा यत्र, यदि वा सर्वसहत्वादस्य नयस्य कुलप्रक्रियया—

'मेढ्रस्याधः कुलो ज्ञेयो मध्ये तु विषसंज्ञितः ।
मूले तु शाक्तः कथितो बोधनादप्रवर्तकः ॥
अग्निसंज्ञस्ततश्चोर्ध्वमङ्गुलानां चतुष्टये ।

हे सुन्दरनितम्बों वाली ! इस शरीर को ऋतुचक्र, स्वराधार, तीन लक्ष्य, पाँच आकाश, बारह ग्रन्थियों, तीन शक्तियों, तीन धामपथों, तीन नाडियों, दश नाडीपथों, बहत्तर हजार और साढ़े तीन करोड़ नाडियों से युक्त, व्याधियों से पीड़ित और मलिन समझकर योगी पर उदित सूक्ष्म ध्यानामृत से सींचता है तो चाहे अपना शरीर हो या दूसरे का, (वह) समस्त व्याधियों से रहित दिव्य हो जाता है ॥ -१-५ ॥

यह शरीर ऋतु = छह, चक्रों वाला है । वे चक्र जन्मस्थान (= मूलाधार), नाभि, हृदय, तालु, बिन्दु और नाद में रहते हैं । उनके नाम हैं—नाडी, माया, योग, भेदन, दीप्ति और शान्त । यतो हि वे जन्मस्थान आदि नाडी माया आदि के प्रसरस्थान हैं इसलिये चक्र हैं । स्वरों की संख्या सोलह है—पैर का अङ्गूठा, टखना, जाँघें, मेढ्र (= नाभि और लिङ्ग के बीच का भाग) पायु (= मलद्वार), कन्द (= मेढ्र के ऊपर और नाभि के नीचे पक्षी के अण्डे के समान वह अवयव जहाँ से ७२००० नाड़ियाँ निकलती हैं), नाडी, पेट, हृदय, कूर्म नाडी, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त । ये जीव के आधार के होने के कारण आधार कहे जाते हैं । अथवा यह शास्त्र सब के सिद्धान्तों को मानने वाला है इसलिये कौल मत के अनुसार—

'मेढ्र के नीचे कुल (१) मध्य में विष (२) मूल में बोधनाद का प्रवर्त्तक (३)

नाभ्यधः पवनाधारे नाभावेव घटाभिधः ॥
नाभिहृन्मध्यमार्गे तु सर्वकामाभिधो मतः ।
सञ्जीवन्यभिधानाख्यो हृत्पद्मोदरमध्यगः ॥
वक्षःस्थले स्थितः कूर्मो गले लोलाभिधः स्मृतः ।
लम्बकस्य स्थितश्चोर्ध्वे सुधाधारः सुधात्मकः ॥
तस्यैव मूलमाश्रित्य सौम्यः सोमकलावृतः ।
भ्रूमध्ये गगनाभोगे विद्याकमलसंज्ञितः ॥
रौद्रस्तालुतलाधारो रुद्रशक्त्या त्वधिष्ठितः ।
चिन्तामण्यभिधानाख्यश्चतुष्पथनिवासि यत् ॥
ब्रह्मरन्ध्रस्य मध्ये तु तुर्याधारस्तु मस्तके ।
नाड्याधारः परः सूक्ष्मो घनव्याप्तिप्रबोधकः ॥
इत्युक्ताः षोडशाधाराः........................... ॥' इति ।

त्रीण्यन्तर्बहिरुभयरूपाणि लक्ष्याणि लक्षणीयानि यत्र । निरावरणरूपत्वात्

'खमनन्तं तु जन्माख्यं ।' (७।२७)

इति वक्ष्यमाणानां जन्म-नाभि-हृद्-बिन्दु-नादरूपाणां व्योम्नां पञ्चकं विद्यते यत्र,

'जन्ममूले तु मायाख्यो ।' (७।२७)

इत्यभिधास्यमानाश्चैतन्यावृतिहेतुत्वाद् ग्रन्थयो माया-पाशव-ब्रह्म-विष्णु-रुद्र-ईश्वर-

---

उसके चार अंगुल ऊपर अग्नि (४) नाभि के नीचे पवनाधार नाभि में ही घट नामक आधार है (५) नाभिहृदय के मध्यमार्ग में सर्वकाम (६) हृदयकमल के बीच सञ्जीवनी (७) वक्षःस्थल में कूर्म (८) गले में लोल (९) लम्बिका के ऊपर सुधापूर्ण सुधाधार (१०) उसके मूल में सोमकला से युक्त सौम्य (११) गगन के समान विस्तृत भ्रूमध्य में विद्याकमल (१२) तालु के तल में रुद्रशक्ति से समन्वित रौद्र (१३) चतुष्पथ में रहने वाला चिन्तामणि (१४) ब्रह्मरन्ध्र के मध्य में तुर्याधार (१५) मस्तक में नाड्याधार (१६) है जो कि पर सूक्ष्म और घनव्याप्ति का प्रबोधक है । इस प्रकार सोलह आधार कहे गये ॥'

तीन लक्ष्य = अन्दर-बाहर और उभय रूप लक्षणीय है जिसमें वह । आवरणरहित होने के कारण—

'जन्म नामक आकाश अनन्त है ।' (७-२७)

इस प्रकार वक्ष्यमाण जन्मस्थान, नाभि, हृदय, बिन्दु और नादरूप पाँच आकाश उस शरीर में हैं ।

'जन्म के मूल में माया नामक ग्रन्थि है ।' (७-२७)

सदाशिव-इन्धिका-दीपिका-बैन्दव-नाद-शक्त्याख्या ये पाशास्तैः संयुक्तम् । इच्छादिना शक्तित्रयेण सम्यगन्वितमेषणीयादिविषये प्रवर्तमानम् । सोम-सूर्य-वह्निरूप-धामत्रयपथैः सव्यापसव्यपवनैर्मध्यमपवनेन चाधिष्ठितम् । इडापिङ्गलासुषुम्नाख्येन पवनाश्रयेण नाडित्रयेण युक्तम् । गान्धारी-हस्तिजिह्वा-पूषा-यशा-अलम्बुसा-कुहू-शङ्खिनीभिश्च युक्तत्वाद् दश नाडयः पन्थानो येषां प्राणापानसमानोदानव्याननाग-कूर्मकृकरदेवदत्तधनञ्जयाख्यास्तैः आ समन्ताद् वृतमोतप्रोतम् । दिग्दशकावस्थित-नाडिदशकप्रपञ्चभूताभिर्द्वासप्तत्या सहस्रैर्मध्यव्याप्त्या सार्धकोटित्रयेण च महा-व्याप्त्या नाडिवृन्दैः समाक्रान्तम् । आणवमायीयकार्ममलयोगान्मलिनम् । योगिना-मपि—

'येनेदं तद्धि भोगतः ।'

इति स्थित्यावश्यंभाविक्रोडीकृतं शरीरं ज्ञात्वा योगी यस्य आत्मनः परस्य वा, परेणैवेति पररूपतामनुज्झतापि समनन्तरभाविना सूक्ष्मध्यानामृतेनोदितेन स्फुटीभूतेनाप्यायं करोति, स गतव्याधिर्दिव्यदेह इति सूक्ष्मध्यानामृतोन्मिषच्छाक्त-मूर्तिर्भवति ॥ ५ ॥

इस प्रकार आगे कही जाने वाली, चैतन्य का आवरक होने से ये ग्रन्थियाँ हैं, जिनके नाम हैं—माया, पाशव, ब्रह्म, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव, इन्धिका, दीपिका, वैन्दव, नाद और शक्ति, इन पाशों से युक्त, इच्छा आदि (= ज्ञान और क्रिया) इन तीन शक्तियों से युक्त अर्थात् एषणीय आदि विषय में प्रवर्त्तमान सोम सूर्य वह्नि रूप तीन तेजरूपी रास्ते अर्थात् दायें बायें तथा बीच के पवन से अधिष्ठित है । वायु के आधार इडा पिङ्गला सुषुम्ना नामक तीन नाडियों से (यह शरीर) युक्त है । (इडा आदि के सहित) गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशा, अलम्बुसा, कूहू और शंखिनी इन दश नाडी रूपी पथ वाले प्राण, अपान, समान, उदान व्यान तथा नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय नामक वायु से ओत-प्रोत है । ये दशों नाडियाँ शरीर की दशो दिशाओं में व्याप्त हैं । इन्हीं का विस्तार ७२ हजार नाडियाँ हैं और साढ़े तीन करोड़ नाडियाँ भी महाव्याप्ति कर इस शरीर में वर्त्तमान हैं । यह शरीर आणव मायीय और कार्ममल से युक्त होने के कारण मलिन है ।

योगियों का भी शरीर

'जिससे यह (शरीर) है वह भोग के कारण ।'

इस स्थिति के कारण अवश्यभवनीयता के द्वारा आक्रान्त है । शरीर को उक्त प्रकार से जानकर जब योगी अपने या दूसरे के शरीर की पररूपता को न छोड़ते हुए भी समनन्तरभावी उदित = स्फुटीभूत, सूक्ष्म ध्यानामृत के द्वारा (इसका) आप्यायन करता है तो वह (अपना या दूसरे का शरीर) व्याधिरहित दिव्य देह हो जाता है अर्थात् सूक्ष्म ध्यान के अमृत से उन्मिषत् शाक्त शरीर वाला हो जाता

'सूक्ष्मध्यानामृतेनैव परेणैवोदितेन ।'

इति यदुक्तं तत्सोपक्रमं स्फुटयति—

यत्स्वरूपं स्वसंवेद्यं स्वस्थं स्वव्याप्तिसंभवम् ।
स्वोदिता तु परा शक्तिस्तत्स्था तद्‌गर्भगा शिवा॥ ६ ॥
तां वहेन्मध्यमप्राणे प्राणापानान्तरे ध्रुवे ।
अहं भूत्वा ततो मन्त्रं तत्स्थं तद्‌गर्भगं ध्रुवम् ॥ ७ ॥
स्वोदितेन वरारोहे स्पन्दनं स्पन्दनेन तु ।
कृत्वा तमभिमानं तु जन्मस्थाने निधापयेत् ॥ ८ ॥
भावभेदेन तत्स्थानान्मूलाधारे नियोजयेत् ।
नादसूच्या प्रयोगेन वेधयेत् सूक्ष्मयोगत: ॥ ९ ॥
आधारषोडशं भित्त्वा ग्रन्थिद्वादशकं तथा ।
मध्यनाडिपथारूढो वेधयेत् परमं ध्रुवम् ॥ १० ॥
तत्प्रविश्य ततो भूत्वा तत्स्थोऽसौ व्यापक: शिव: ।
सर्वामयपरित्यागान्निष्कलाक्षोभशक्तित: ॥ ११ ॥
पुनरापूर्य तेनैव मार्गेण हृदयान्तरम् ।
तत्र प्रविष्टमात्रं तु ध्यायेल्लब्धं रसायनम् ॥ १२ ॥

है ॥ ५ ॥

'सूक्ष्म ध्यानामृत से उदित पर से'—

यह जो कहा गया उसी को उपक्रम के साथ स्पष्ट करते हैं—

जो स्वरूप स्वसंवेद्य स्वस्थ और स्वव्याप्ति से उत्पन्न है पराशक्ति शिवा उसमें स्थित उसके गर्भ में वर्त्तमान तथा स्वयं उदित है । उस (= शिवा) को प्राण और अपान के बीच वर्त्तमान ध्रुव मध्यम प्राण में ले जाना चाहिये । हे वरारोहे ! इसके बाद उसके गर्भ में वर्त्तमान ध्रुवमन्त्र को अहं के रूप में होकर स्वोदित स्पन्दन से स्पन्दित कर उस अभिमान (= वीर्य) को जन्मस्थान में स्थापित कर देना चाहिये । भाव का भेदन कर उसे मूलाधार में जोड़ देना चाहिये । फिर सूक्ष्म योग से नादरूपी सूची के द्वारा प्रयोग कर उसका वेधन करे । तत्पश्चात् षोडशाधार एवं द्वादशग्रन्थियों का भेदन कर मध्य नाडीपथ पर आरुढ़ होकर परम ध्रुव का भेदन करे । पुन: उसमें प्रवेश कर उसमें स्थित हुआ यह (= साधक) समस्त रोग का परित्याग करने के कारण निष्कल अक्षोभ शक्ति के कारण व्यापक शिव हो जाता है । तत्पश्चात् उसी मार्ग से हृदय के मध्य को आपूरित कर उसमें प्रविष्ट होकर रसायन को प्राप्त हुआ ध्यान करे । विश्राम का अनुभव

विश्रामानुभवं प्राप्य तस्मात् स्थानात् प्रवाहयेत् ।
सर्वं तदमृतं वेगात् सर्वत्रैव विरेचयेत् ॥ १३ ॥
अनन्तनाडिभेदेन अनन्तामृतमुत्तमम् ।
अनन्तध्यानयोगेन परिपूर्य पुरं स्वकम् ॥ १४ ॥
अजरामरस्ततो भूत्वा सबाह्याभ्यन्तरं प्रिये ।
एवं मृत्युजिता सर्वं सूक्ष्मध्यानेन पूरितम् ॥ १५ ॥
ततोऽसौ सिद्ध्यति क्षिप्रं सत्यं देवि न चान्यथा ।

यदिति प्रथमाधिकारनिर्दिष्टपरधामात्मवीर्यम्, स्वरूपमिति विशेषानिर्देशात् सर्वस्य, स्वसंवेद्यं स्वप्रकाशम् न तु स्वसंवेदनान्यप्रमाणप्रमेयम्,

'तस्य देवातिदेवस्य परापेक्षा न विद्यते ।
परस्य तदपेक्षत्वात् स्वतन्त्रोऽयमतः स्थितः ॥'

इति कामिकोक्तनीत्याऽस्य भगवतः प्रमाणागोचरत्वात् अत एव स्वतन्त्रात्मन्यवतिष्ठते न त्वन्यत्र तद्विविक्तस्यान्यस्याभावात्, प्रत्युतान्यद्विश्वं तद्व्याप्तत्वात्तन्मयमेव संभवतीत्याह—स्वव्याप्तिसंभवम्, स्वव्याप्त्या संभवो विश्वरूपतयोन्मज्जनं यस्य । अस्य च भगवतः परा स्वातन्त्र्यात्मा शक्तिः स्वा अव्यभिचारिणी चासौ उदिता प्रस्फुरद्रूपा, तत्रैव च भगवद्रूपे स्थिता, न चाधाराधेयभावेन, अपि तु सामरस्येने-

---

कर उस स्थान से समस्त अमृत को वेग के साथ सर्वत्र शरीर में प्रवाहित करे। अनन्त ध्यान के साथ अनन्त नाडी के भेद से अनन्त उत्तम अमृत से अपने शरीर को पूरित करे। हे प्रिये ! इसके बाद बाहर भीतर सर्वत्र अजर अमर होकर मृत्युजित् के द्वारा सब कुछ सूक्ष्म ध्यान से पूरित करे । इस प्रकार यह (= साधक) शीघ्र सिद्ध हो जाता है । यह कथन अन्यथा नहीं है ॥ ६-१६- ॥

जो = प्रथम अधिकार से निर्दिष्ट पर तेज रूप वीर्य । स्वरूप = विशेष का निर्देश न होने से सबका रूप । स्वसंवेद्य = स्वप्रकाश न कि स्वसंवेदन से भिन्न प्रमाण से प्रमेय ।

'उस देवातिदेव को दूसरे की अपेक्षा नहीं होती । (इसके विपरीत) दूसरे को उसकी अपेक्षा होने से यह स्वतन्त्ररूप में स्थित है ।'

कामिक तन्त्र में कथित इस नीति के अनुसार यह भगवान् दूसरे किसी भी प्रमाण के विषय नहीं होते हैं । इसलिये ये स्वतन्त्र अपने में ही स्थित रहते हैं न कि अन्य में, क्योंकि उनसे भिन्न कोई दूसरा नहीं होता है । उल्टे अन्य विश्व उनसे व्याप्त होने के कारण तन्मयरूप में उत्पन्न होता है—यह कहते हैं—स्वव्याप्तिसम्भव । स्वव्याप्ति से, सम्भव = विश्व के रूप में उन्मज्जन, है जिसका (वह परधाम) । इस भगवान् की परा = स्वातन्त्र्यरूपा शक्ति स्वा = अव्यभिचारिणी

त्याह—तद्गर्भगा । अतश्च शिवा परमार्थशिवाभिन्नरूपत्वात् शिवा । एवं परं रूपं भित्तिभूतत्वेन प्रकाश्य सूक्ष्मध्यानं वक्तुमुपक्रमते—तामित्यादिना । तां परां चितिशक्तिम्, मध्यमप्राणे सुषुम्नास्थोदानाख्यप्राणब्रह्मणि, वहेत् निमज्जितप्राणापान-व्याप्तिं उन्मग्नतया विमृशेत् । कथम् ? अहं भूत्वा, देहादिप्रमातृताप्रशमनेन पूर्णाहन्तामाविश्येत्यर्थः । तत उक्तवक्ष्यमाणवीर्यव्याप्तिकं मूलमन्त्रं तत्स्थं तद्गर्भ-गमिति पराशक्तिसामरस्यमयम्, अत एव स्पन्दनमिति सामान्यस्पन्दरूपं कृत्वा कथं ? स्वोदितेन स्पन्दनेन अप्राणाद्यवष्टम्भेन । एवं मन्त्रवीर्यसारमामृश्य तमभि-मानं तदसामान्यचमत्कारमयं स्वं वीर्यं जन्माधारे आनन्दचक्रे निधापयेत् प्रतिष्ठा-पयेत् । कथम् ? भावस्य देहप्राणादिमिताभिमानमयस्य भेदेन प्रशमनेन । ततोऽपि मूलाधारे कन्दे तमभिमानं भावभेदेनैव नियोजयेद् निरूढं कुर्यात् । ततोऽपि स्फुरत्तोन्मिषत्तारूपमन्त्रनाथप्राणसूच्या हेतुना कृतो यः प्रकृष्टः क्रमात्क्रम-मूर्ध्वारोहात्मा योगस्तेन । तथा सूक्ष्मयोगत इति—उन्मिषत्स्फुरत्तोत्तेजनप्रकर्षेण । मध्यनाडीपथमारूढः पूर्वोद्दिष्टकुलशास्त्रादिष्टमाधारषोडशकं तथोपक्रान्तनिर्णेष्यमाणं ग्रन्थिद्वादशकं च भित्त्वा परमं ध्रुवं द्वादशान्तधाम वेधयेदाविशेत् । तच्च प्रविश्य,

---

तथा उदित = नित्य प्रस्फुरद् रूपा होती है । यह उसी भगवत् रूप में स्थित होती है वह भी आधाराधेय भाव से नहीं बल्कि समरसता के साथ होती है । 'तद्गर्भगा' पद से यही कहा गया । इसलिये परमार्थ शिव से अभिन्नरूपा होने के कारण वह शिवा है । इस प्रकार पररूप को आधार के रूप में प्रकाशित कर सूक्ष्म ध्यान को बतलाने का उपक्रम करते हैं—उसको इत्यादि । उसको = परा चिति शक्ति को । मध्यमप्राण में = सुषुम्ना में स्थित उदान नामक प्राणब्रह्म में । वहन करे = निमज्जित प्राणअपान व्याप्ति का उन्मग्न के रूप में विमर्श करना चाहिए । कैसे ?—अहं होकर = देहादिप्रमातृता को शान्त कर पूर्ण-अहन्ता में आविष्ट होकर । इसके बाद उक्त वक्ष्यमाण व्याप्ति वाले मूल मन्त्र और उसमें स्थित उसके गर्भ में वर्त्तमान पराशक्तिसामरस्यमय इसीलिये स्पन्दन = सामान्य स्पन्दन रूप बनाकर । यह कैसे होगा (इसके उत्तर में कहते हैं—) स्वोदित स्पन्दन से अप्राण आदि के अवष्टम्भन से । इस प्रकार मन्त्रवीर्य के सामरस्य का आमर्शन कर उस अभिमान को = उस असामान्य चमत्कारमय अपने वीर्य को, जन्माधार = आनन्दचक्र, में, स्थापित करना चाहिए । कैसे ?—देह प्राण आदि परिमित अभिमानमय भाव के भेदन = प्रशमन से । इसके बाद मूलाधार में = कन्द में, उस अभिमान को भावभेद के द्वारा ही नियोजित करे = निरूढ़ बनाये । इसके बाद स्फुरत्ता उन्मिषत्ता रूप मन्त्रनाथप्राणसूची के द्वारा किया गया जो प्रकृष्ट = क्रमशः ऊर्ध्वारोहण रूप, योग उससे तथा सूक्ष्म योग से = उन्मिषत् स्फुरत्तोत्तेजन प्रकर्ष के द्वारा, मध्यनाडीपथ पर आरूढ़ (साधक) पूर्व में वर्णित कुलशास्त्र में कथित सोलह आधारों तथा उपक्रान्त निर्णेष्यमान बारह ग्रन्थियों का भेदन कर परम ध्रुव द्वादशान्त धाम का वेध करना चाहिए = उसमें आविष्ट हो जाय । और उसमें प्रविष्ट होकर

सर्वस्यामयस्य महामायापर्यन्तस्य बन्धस्य परित्यागात्, तत्रैव ध्रुवपदे स्थितः सन्, व्यापको नित्योदितपराशक्तिसमरसः परमशिवैकरूपो भूत्वा, तेनैव द्वादशान्तादन्तःप्रसृतेन मध्यमेन मार्गेण हृदयमध्यमापूर्य परानन्दप्रसरणाच्छुरितं कृत्वा, तत्र हृदि प्रविष्टमात्रं तत् परमानन्दरूपं रसायनमासादितं ध्यायेद्विमृशेत् तावद्यावत्तत्र विश्रान्तिमेति, ततस्तस्माद्धृदयादुच्छलितं तदमृतं प्रवाहयेत् नानाप्रवाहाभिमुखं कुर्यात् । ततस्तेनैवामृतेन अनन्तनाडीप्रवाहप्रसृतेन बहलध्यानध्यातेन सबाह्याभ्यन्तरं स्वं पूरं देहं परिपूर्य तदनन्तरं सर्वममृतं वेगाद् द्रुतप्रवाहेन सर्वरोमरन्ध्रैः सर्वत्र गोचरे रेचयेद् अव्युच्छिन्नप्रवाहं प्रेरयेत् । एवं परवीर्यात्मना भगवता मृत्युजिता प्रोक्तसूक्ष्मशाक्तानन्दध्यानेन यदा सर्वमापूरितं चिन्तयति योगी तदासौ अजरामरो भूत्वा क्षिप्रं सिद्ध्यति मृत्युजिद्भट्टारकतामाप्नोति । नात्र प्रमातृसुलभः संशयः कार्यः ॥ १५ ॥

एवं शाक्तानन्दमार्गावष्टम्भात्मककौलिकप्रक्रियोक्ताधारादिभेदेन सूक्ष्मध्यानमुक्त्वा, स्थूलयुक्तिक्रमेण तन्त्रप्रक्रियोक्ताधारादिभेदेन पूर्णासितामृतकल्लोलचिन्तनात्मसूक्ष्मध्यानं वक्तुमुपक्रमते—

जन्मस्थाने समाश्रित्य स्पन्दस्थां मध्यमां कलाम् ॥ १६ ॥

सब आमय के = महामाया पर्यन्त बन्ध के, परित्याग से उसी ध्रुवपद में स्थित हुआ व्यापक = नित्योदित, परा शक्ति से समरस परशिव के साथ एक रूप होकर उसी = द्वादशान्त, से अन्तः फैले हुए मध्यमार्ग से हृदय के मध्य को पूरित कर = परानन्द के प्रसरण से अलङ्कृतकर, वहाँ = हृदय में, प्रविष्टमात्र उस = परम आनन्द रूप, रसायन को तब तक प्राप्त हुआ ध्यान करना चाहिए जब तक विश्रान्ति न मिल जाय । उसके बाद उस = हृदय, से उच्छलित उस अमृत को प्रवाहित करना चाहिए = अनेक दिशा में प्रवाहाभिमुख करना चाहिए । इसके बाद अनन्तनाडीप्रवाह से फैले हुए बहल (= दृढ़) ध्यान के द्वारा ध्यात उस अमृत से अपने शरीर को बाहर और भीतर पूरित कर बाद में समस्त अमृत को वेग से = द्रुत प्रवाह के साथ, समस्त रोमकूपों से सभी विषयों पर रेचन करना चाहिए = अव्युच्छिन्न प्रवाह के रूप में प्रेरित करना चाहिए । इस प्रकार योगी जब परवीर्यात्मक भगवान् मृत्युञ्जय के द्वारा प्रोक्त सूक्ष्म शाक्त आनन्द के ध्यान से सबको आपूरित चिन्तन करता है तब यह अजर अमर होकर शीघ्र सिद्ध हो जाता है = मृत्युञ्जयभट्टारक बन जाता है । इस विषय में प्रमातृसुलभ संशय नहीं करना चाहिये ॥ १५ ॥

इस प्रकार शाक्तानन्दमार्गावष्टम्भात्मक कौलिक प्रक्रिया में उक्त आधार आदि भेद से सूक्ष्म ध्यान का कथन कर स्थूल युक्ति के क्रम से तन्त्रप्रक्रियोक्त आधार आदि के भेद से पूर्ण असितामृतकल्लोलचिन्तनात्मक सूक्ष्म ध्यान को बतलाने का उपक्रम करते हैं—

तत्स्थं कृत्वा तदात्मानं कालाग्निं तु समाश्रयेत् ।
गत्वा गृहीतविज्ञानं वीर्यं तत्रैव निक्षिपेत् ॥ १७ ॥
तद्वीर्यापूरिता शक्तिः क्रियाख्या मध्यमोत्तमा ।
विज्ञानेनोर्ध्वतो भित्त्वा ग्रन्थिभेदेन चेच्छया ॥ १८ ॥
मूलस्पन्दं समाश्रित्य त्यक्त्वा वाहद्वयं ततः ।
मध्यमार्गप्रवाहिन्या सुषुम्नाख्यां समाश्रयेत् ॥ १९ ॥
तामेवाश्रित्य विरमेत्तत्सर्वेन्द्रियगोचरात् ।
तदा प्रत्यस्तमायेन विज्ञानेनोर्ध्वतः पुनः ॥ २० ॥
ब्रह्मादिकारणानां तु त्यागं कृत्वा शनैः शनैः ।
षण्णां शक्तिमतां प्राप्य कुण्डलाख्यां निरोधिकाम् ॥ २१ ॥
मायादिग्रन्थिभेदेन हृदादिव्योमपञ्चकम् ।

पूर्वं जन्मस्थानमानन्देन्द्रियमुक्तम् इह तु कन्दः, तत्र स्पन्दस्थामिति स्पन्दाविष्टाम्, मध्यमां कलां प्राणशक्तिमाश्रित्य मत्तगन्धस्थानसङ्कोचविकासाभ्यां शतश उन्मिषितां सूक्ष्मप्राणशक्तिमध्यास्य, आत्मानं मनस्तदवसरे तत्स्थं तन्निभालनैकाविष्टं कृत्वा, कालाग्निमिति पादाङ्गुष्ठाधारं गत्वा, समाश्रयेत् भावनयाध्यासीत । तत्रैव

जन्मस्थान में स्पन्दस्थ मध्यमा कला का आश्रयण कर, उसमें अपने को स्थित कर कालाग्नि का आश्रयण कर लेना चाहिये । वहीं पर गृहीत-विज्ञान वाले वीर्य का प्रक्षेप करना चाहिए । उस वीर्य से आपूरित क्रिया नामक शक्ति उत्तम (अतिशय से निर्गत होकर) मध्यमा हो जाती है । इच्छा और विज्ञान के द्वारा ऊपर से ग्रन्थिभेद से भेदन कर मूल स्पन्द में जाकर दोनों वाह (= इडा पिंगला) को छोड़कर मध्यमार्गप्रवाहिनी के द्वारा सुषुम्ना में पहुँचना चाहिये । उसका आश्रयण कर समस्त इन्द्रिय विषयों से विराम ले लेना चाहिये । फिर शान्तमाया वाले विज्ञान के द्वारा ऊपर से ब्रह्मा आदि कारणों का धीरे-धीरे त्याग कर (ब्रह्मा आदि) छह शक्तिमानों की कुण्डल नामक निरोधिका शक्ति को प्राप्त कर माया आदि ग्रन्थियों का भेदन कर हृदय आदि पाँच आकाश का त्याग कर विराम करना चाहिये ॥ -१६-२२- ॥

पहले श्लोकों में जन्मस्थान का अर्थ था—उपस्थेन्द्रिय, यहाँ जन्मस्थान का अर्थ है—कन्द । उसमें स्पन्दस्थ = स्पन्द से आविष्ट, मध्यमा कला = प्राण शक्ति का आश्रयण कर, मत्तगन्ध (= गुदा) के संकोचविकास के द्वारा सैकड़ों बार उन्मिषित सूक्ष्म प्राणशक्ति को अध्यासित कर, अपने को = अपने मन को, उस अवसर में तत्स्थ = उसके निभालन से आविष्ट, कर कालाग्नि = पैर के अंगूठे रूपी आधार, के पास जाकर, समाश्रयण करे = भावना से वहाँ स्थित हो । उसी

च गृहीतविज्ञानं वीर्यमिति कन्दभूम्यासादितं शाक्तस्पन्दात्म वीर्यं निक्षिपेद् भावना-प्रकर्षेण स्फुटयेत् । इत्थं तद्वीर्येत्युक्तवीर्येणापूरिता लब्धोदया, प्राणस्पन्दात्मा क्रियाशक्तिरुत्तमातिशयेनोद्‌गता सती मध्यमा भवति, समस्तदेहस्य नाभिर्मध्यं तत्र प्राप्ता जायते । कथम् ? इच्छया सङ्कोचक्रमोत्थोर्ध्वारोहणप्रयत्नेन, विज्ञानेन च भावनया, ऊर्ध्वत इत्युपरितनगुल्फजानुमेढ्रकन्दनाभ्याख्यानां ग्रन्थीनां भेदेन वेधन-व्यापारेण भित्त्वा, अर्थात् तान्येवोर्ध्वस्थानान्याक्रम्य 'भेदिता माण्डलिका भूभुजा,—इतिवदद्भिः (वद् भिदिः) स्वीकारार्थः । अथ मूलस्पन्दं समाश्रित्येति मत्तगन्धस्थानं विकासाकुञ्चनपरम्परापुरःसरं निरोध्य । एतच्च श्रीस्वच्छन्दोक्तदिव्य-करणोपलक्षणपरम् । अत एव वाहद्वयं पार्श्वनाड्यौ त्यक्त्वा परिहृत्य, तत इति प्रोक्तेच्छाज्ञानावष्टम्भयुक्त्या, मध्यमार्गप्रवाहिण्या प्रोक्तया मध्यप्राणब्रह्मशक्त्या सुषुम्नाख्यां नाडीं सम्यगाश्रयेत् । तामाश्रित्य तत इत्यभ्यस्तात् सर्वेन्द्रिय-गोचराद्विरमेद् अन्तर्मुखीकृतसर्वेन्द्रियस्तिष्ठेत् । तदा च प्रत्यस्ता प्रतिक्षिप्ता माया प्राणादिप्रधानतात्माख्यातिर्येन तादृशा, प्रकाशानन्दात्मना ज्ञानेन हृत्कण्ठादिगत-सृष्ट्यादिसंवित्स्वभावब्रह्मादिकारणानि क्रमात् त्यक्त्वा, वक्ष्यमाणमायादिग्रन्थिभेदेन सह हृदादिव्योमपञ्चकं च त्यक्त्वा, षण्णां ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवशिवाख्यानां कारणानामूर्ध्वत ऊर्ध्वे स्थितां कुण्डलाख्यां शक्तिं शून्यातिशून्यान्तमशेष-

---

में गृहीतविज्ञान = कन्दभूमि से प्राप्त शाक्तस्पन्दात्मक वीर्य, का निक्षेप करे = भावना के प्रकर्ष से स्फुट करें । इस प्रकार उस = उक्त वीर्य, से आपूरित = उदय को प्राप्त, प्राणस्पन्दात्मक क्रियाशक्ति उत्तम अतिशय से उद्‌गत होती हुई मध्यम हो जाती है = समस्त देह का मध्य जो नाभि, उसमें पहुँच जाती है । कैसे ? इच्छा के द्वारा संकोच क्रम से उठे हुए । ऊर्ध्वतः = (पादाङ्गुष्ठ के) ऊपर गुल्फ, जानु, मेढ्र, कन्द, नाभि नामक ग्रन्थियों के भेदन = वेधनव्यापार के द्वारा भिन्न कर, अर्थात् उन-उन ऊर्ध्व स्थानों को आक्रान्त कर । यहाँ भिद् धातु स्वीकार अर्थ में है । जैसे कि—'राजा के द्वारा माण्डलिक लोग भेदित (= स्वीकृत) हुए ।' इसके बाद मूलस्पन्द का आश्रयण कर = मत्तगन्धस्थान का विकास एवं संकोच परम्परा के द्वारा निरोध कर । यह स्वच्छन्दतन्त्र में वर्णित दिव्यकरण का उपलक्षण है । इसलिये दोनों वाह (इडा पिङ्गला) वाली = पार्श्वनाडी, को छोड़कर उक्त इच्छा ज्ञान के अवष्टम्भ की युक्ति से मध्यमार्ग में बहने वाली उक्त मध्यप्राण ब्रह्मशक्ति के द्वारा सुषुम्ना नाड़ी का आश्रयण करे । इसका आश्रयण कर पूर्व में अभ्यस्त समस्त इन्द्रियविषयों से विराम कर ले । अर्थात् समस्त इन्द्रियों को अन्तर्मुखी कर ले । इसके बाद माया अर्थात् प्राण आदि को आत्मा मानने के अज्ञान को नष्ट करने वाले प्रकाशानन्दरूप ज्ञान के द्वारा हृदय कण्ठ आदि में रहने वाले संवित्स्वभाव रूप ब्रह्मा विष्णु आदि कारणों को क्रमशः त्यक्त कर वक्ष्यमाण माया आदि ग्रन्थियों को भिन्न करने के साथ-साथ हृदय आदि पाँच आकाशों को छोड़कर, ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव और अनाश्रित शिव

विश्वगर्भाकारात्मककुण्डलरूपतयावस्थितां समनाख्यां शक्तिं प्राप्य, विज्ञानेनोर्ध्वं विरमेद् उन्मनापरतत्त्वात्मतामाविशेदिति दूरेण संबन्ध: । विरमेदिति पूर्वस्थमिहापि योज्यम् ॥

तत्र निर्भेद्यग्रन्थ्यादीनां स्वरूपं तावत्क्रमेणादिशति—

जन्ममूले तु मायाख्यो ग्रन्थिर्जन्मनि पाशव: ॥ २२ ॥
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिव: ।
कारणस्थास्तु पञ्चैवं ग्रन्थय: समुदाहृता: ॥ २३ ॥
इन्धिकाख्यस्तु यो ग्रन्थिर्द्विमार्गाशमन: शिव: ।
तदूर्ध्वे दीपिका नाम तदूर्ध्वे चैव बैन्दव: ॥ २४ ॥
नादाख्यस्तु महाग्रन्थि: शक्तिग्रन्थिरत: पर: ।

जन्ममूलमानन्देन्द्रियम् तच्छरीरोत्पत्तिहेतुर्मायारूपतया मायाख्यो ग्रन्थि:, जन्मनि कन्दे पाशव: पशूनां संकुचितदृक्शक्तित्वात् पाश्यानामयमाधारनानानाडी-प्राणादीनां प्रथमोद्भेदकल्प: । हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्यललाटस्थानां ब्रह्मादीनां कारणानां पशुं प्रति सृष्ट्यादिकर्तृत्वेन निरोधकत्वाद् ग्रन्थिरूपकत्वात् तत्स्था: पञ्च ग्रन्थय: निरोधिकोर्ध्वे—

कारणों के ऊपर स्थित कुण्डल नामक शक्ति = शून्यातिशून्यपर्यन्त समस्त विश्वगर्भाकारात्मक कुण्डलरूप में स्थित समना नामक शक्ति, को प्राप्त कर विज्ञान के साथ ऊपर विराम करे = उन्मना रूपी परतत्त्व रूप हो जाय । इतना दूर से सम्बन्ध है ।

अब निर्भेद्य ग्रन्थि आदि के स्वरूप को क्रम से दिखलाते हैं—

जन्म के मूल में माया नामक ग्रन्थि और जन्म में पाशव नामक ग्रन्थि रहती है । ब्रह्मा विष्णु रुद्र ईश्वर सदाशिव ये पाँच ग्रन्थियाँ कारणों में रहती हैं । इन्धिका नामक जो ग्रन्थि है वह द्विमार्ग के सम्पूर्ण शमन का हेतु है इसीलिये शिव है उसके ऊपर दीपिका उसके ऊपर बैन्दव ग्रन्थि है । नाद नामक महाग्रन्थि है और इसके बाद शक्ति ग्रन्थि है ॥ -२२-२५- ॥

जन्ममूल = आनन्द देने वाली इन्द्रिय अर्थात् उपस्थ । वह शरीर की उत्पत्ति का कारण है । माया रूप होने के कारण मायाग्रन्थि ही जन्म के कन्द में पाशव ग्रन्थि है । (यह) संकुचित ज्ञान शक्ति होने के कारण पशु अर्थात् पाश में बाँधने योग्य जीवों का आधार रूप अनेक नाड़ी प्राण आदि का प्रथम उद्भेद रूपी है । हृदय, कण्ठ तालु, भ्रूमध्य और ललाट में रहने वाले क्रमश: ब्रह्मा आदि (= विष्णु रुद्र, ईश्वर और सदाशिव) कारणों का सृष्टि आदि के कर्त्ता के रूप में निरोधक होने से पशु के प्रति ग्रन्थिरूप होने के कारण उनमें स्थित पाँच ग्रन्थियाँ हैं । निरोधिका के ऊपर—

'इन्धिका दीपिका चैव रोचिका मोचिकोर्ध्वगा ।' (१०।१२२६)

इति श्रीस्वच्छन्दे नादशक्तयो या उक्ताः, ता एवेह परचित्प्रकाशावारकरूपत्वाद् ग्रन्थय उक्ताः । तत्रेन्धिकाख्यो यो ग्रन्थिरसौ द्विमार्गाशमन इति निरोधिकास्पृष्टवामदक्षिणवाहनिःशेषप्रशमनहेतुः, अत एव शिव ऊर्ध्वैकमार्गारोहकत्वात् श्रेयोरूपः । तदूर्ध्वे किंचिद्दीप्तिहेतुत्वाद् दीपिकाख्यो ग्रन्थिः, अतोऽपि किंचिदधिकप्रकाशहेतुत्वाद् बैन्दवः । रोचिकेत्यन्यत्र योक्ता शक्तिस्तद्रूपो ग्रन्थिः । तदुपरि नादाख्यो महाग्रन्थिरिति । मोचिकोर्ध्वगेत्यन्यत्र यच्छक्तिद्वयमुक्तं तत्रोर्ध्वगा नादान्तेति तत्रैव योक्ता सैवेहान्तर्भावितमोचिका नादाख्यो महाग्रन्थिरित्युक्तः । महत्त्वं चास्य ग्रन्थ्यन्तर्भावादेव । अतः परः शक्तिस्थानस्थो ग्रन्थिः शक्तिग्रन्थिः ॥

यदेवं निर्णीतं तत्—

ग्रन्थिद्वादशकं भित्त्वा प्रविशेत् परमे पदे ॥ २५ ॥

उन्मनापरतत्त्वात्मनि धाम्नि ॥ २५ ॥

अत्र ब्रह्मादिकारणग्रन्थिभेदनादेव तदधिष्ठितहृदादिस्थानानि शक्तिग्रन्थिभेदेन च शक्तिस्थानं तदुपरि च व्यापिनीधामशिवस्थाने दलयेदित्याह—

'इन्धिका दीपिका रोचिका और मोचिका—ये ऊर्ध्वगामी है ।'

इस प्रकार स्वच्छन्दतन्त्र (१०.१२२६) में जो नादशक्तियाँ कही गयी हैं वे ही पर चैतन्यरूप प्रकाश का आवरक होने के कारण ग्रन्थि कही गयी हैं । उनमें इन्धिका नामक जो ग्रन्थि है वह द्विमार्गाशमन = निरोधिका से स्पृष्ट बायीं दायीं नाडी (= इडा पिङ्गला) के प्रवाह का आ = (पूर्णरूप से) प्रशमन करने का कारण है इसलिये शिव = ऊर्ध्वमार्ग, का आरोहक होने से श्रेयोरूप है । उसके ऊपर कुछ प्रकाश का कारण होने से दीपिका नामक ग्रन्थि है । इससे भी थोड़ा अधिक प्रकाशक होने से बैन्दव ग्रन्थि है । जो अन्यत्र शक्ति कही गयी है वह यहाँ रोचिका ग्रन्थि है । उसके ऊपर नाद नामक महाग्रन्थि है । मोचिका और ऊर्ध्वगा ये दोनों शक्तियाँ जो कि अन्यत्र कही गयी हैं, उनमें ऊर्ध्वगा को अन्यत्र नादान्त कहा गया है वही यहाँ अन्तर्भावित मोचिका नाद नामक महाग्रन्थि कही गयी है । दूसरी ग्रन्थियों का अपने अन्दर अन्तर्भाव करने से यहाँ 'महा' ग्रन्थि है । इसके ऊपर शक्तिस्थान में स्थित ग्रन्थि शक्तिग्रन्थि कही जाती है ।

जो कि ऐसा कहा गया इसलिये—

इन बारह ग्रन्थियों का भेदन कर परमपद में योगी प्रवेश करे ॥-२५॥

(परमपद =) उन्मना परतत्त्वरूप स्थान में ॥ २५ ॥

ब्रह्मा आदि कारण ग्रन्थि के भेदन से ही उनके द्वारा अधिष्ठित हृदय आदि

ब्रह्माणं च तथा विष्णुं रुद्रं चैवेश्वरं तथा ।
सदाशिवं तथा शक्तिं शिवस्थानं प्रभेदयेत् ॥ २६ ॥

अन्ते स्थानशब्दो ब्रह्मादिशब्दानामपि तत्स्थानप्रतिपादकत्वसूचनाय ॥ २६ ॥

अथ पूर्वोद्दिष्टं शून्यपञ्चकं षट्चक्रं च प्रदर्शयति—

खमनन्तं तु जन्माख्यं नाभौ व्योम द्वितीयकम् ।
तृतीयं तु हृदि स्थाने चतुर्थं बिन्दुमध्यतः ॥ २७ ॥
नादाख्यं तु समुद्दिष्टं षट्चक्रमधुनोच्यते ।
जन्माख्ये नाडिचक्रं तु नाभौ मायाख्यमुत्तमम् ॥ २८ ॥
हृदिस्थं योगिचक्रं तु तालुस्थं भेदनं स्मृतम् ।
बिन्दुस्थं दीप्तिचक्रं तु नादस्थं शान्तमुच्यते ॥ २९ ॥

अनन्तवद्विश्वाश्रयत्वादनन्तम् । नादाश्रयत्वाद् नादाख्यम् । नाडिप्रसरहेतुत्वात्,

'नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।' (पा०यो० ३।२५)

इति नीत्या समस्तमायाप्रपञ्चख्यातिहेतुत्वात्, योगिनां चित्तैकाग्र्यप्रदत्वात्,

---

स्थान और शक्तिग्रन्थि के भेदन से शक्तिस्थान और उसके ऊपर व्यापिनी धाम जो शिवस्थान है उसका भी भेदन करना चाहिये—यह कहते हैं—

ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव, शक्ति के स्थानों तथा शिवस्थान का भेदन करना चाहिये ॥ २६ ॥

अन्त में पठित 'स्थान' शब्द को ब्रह्मा आदि के साथ जोड़ना चाहिये—इस प्रकार ब्रह्मस्थान विष्णुस्थान आदि बतलाने के लिये 'स्थान' शब्द का प्रयोग है ॥ २६ ॥

अब पूर्वोद्दिष्ट पाँच शून्यों और छह चक्रों को बतलाते हैं—

जन्मस्थान पहला शून्य है । नाभि में दूसरा शून्य है । तीसरा हृदय स्थान में, चौथा बिन्दु के मध्य में है । पाँचवा नाद कहा गया है । अब षट्चक्र को कहते हैं । जन्मस्थान में नाड़ीचक्र, नाभि में मायाचक्र, हृदय में योगीचक्र, तालु में भेदन, बिन्दु में दीप्ति एवं नाद में शान्त चक्र स्थित कहा जाता है ॥ २७-२९ ॥

अनन्त की भाँति विश्व का आश्रय होने से शून्य का नाम अनन्त है । नाद का आश्रय होने से इसका नाद नाम है । नाड़ियों के विस्तार का कारण होने से,

'नाभिचक्र में (धारणा ध्यान समाधि लगाने से) कायव्यूह (= शरीरसंरचना) का ज्ञान होता है ।' (पा०यो०सू० ३.२५)

प्रयत्नेन भेदनीयत्वात्, दीप्तिरूपत्वात्, शान्तिप्रदत्वादिति क्रमेण नाडिचक्रादौ हेतवः । एतानि शून्यानि सौषुप्तावेशप्रदत्वात्, चक्राणि तु भेदप्रसरहेतुत्वात् हेयानीति कृत्वा ॥ २९ ॥

तैः सह—

पूर्वोक्तानि च सर्वाणि ज्ञानशूलेन भेदयेत् ।

पूर्वोक्तनीत्याधारग्रन्थ्यादीनि । ज्ञानशूलं मन्त्रवीर्यभूतचित्स्फुरत्ता ॥

ज्ञानशूलोत्तेजने युक्तिमाह—

आक्रम्य जन्माधाराख्यं तन्मूलं पीडयेच्छनैः ॥ ३० ॥

चित्तप्राणैकाग्र्येण कन्दभूमिमवष्टभ्य, तन्मूलमिति मत्तगन्धस्थानम्, शनैरिति सङ्कोचविकासाभ्यासेन, शक्त्युन्मेषमुपलक्ष्य पीडयेद् यथा शक्तिरूर्ध्वमुखैव भवति ॥ ३० ॥

अथ प्रसङ्गान्नानाशास्त्रप्रसिद्धान् पर्यायान् जन्माधारस्याह—

नियम के अनुसार समस्त मायाप्रपञ्च के ज्ञान का हेतु होने के कारण (इसे नाडीचक्र कहा जाता है । इसी प्रकार) योगियों को चित्त की एकाग्रता देने के कारण, प्रयत्नपूर्वक भेदनीय होने के कारण, दीप्तिरूप होने के कारण, शान्तिप्रद होने के कारण क्रमशः योगीचक्र आदि कहे जाते हैं । चूँकि ये शून्य (शरीर के अन्दर) सौषुप्त आवेश उत्पन्न करते हैं तथा चक्रभेद की भावना को बढ़ाते हैं, इसलिये हेय हैं ॥ २७-२९ ॥

उनके साथ—

(योगी को चाहिये कि वह) पूर्वोक्त सभी (ग्रन्थि आदि) का ज्ञानशूल से भेदन करे ॥ ३०- ॥

पूर्वोक्त नीति से आधारग्रन्थि आदि का (भेदन करे)। ज्ञानशूल = मन्त्र की वीर्यभूत चित्स्फुरत्ता ॥

ज्ञानशूल की उत्तेजना में युक्ति बतलाते हैं—

जन्माधार को आक्रान्त कर उसके मूल का धीरे-धीरे पीड़न करना चाहिये ॥ -३० ॥

चित्त और प्राण को एकाग्र कर कन्दभूमि को अवष्टम्भित (= स्थिर) करे । उसके मूल को = मत्तगन्धस्थान (= गुदामार्ग) को । धीरे-धीरे = संकोच विकास के अभ्यास से । शक्ति के उन्मेष को ध्यान में रख कर पीड़ित करे ताकि कुण्डलिनी शक्ति का मुख ऊपर होने लगे ॥ ३० ॥

जन्माधारस्य सुश्रोणि पर्यायान् शृण्वतः परम् ।
जन्मस्थानं तु कन्दाख्यं कूर्माख्यं स्थानपञ्चकम्॥ ३१ ॥
मत्स्योदरं तथैवेह मूलाधारस्तथोच्यते ।

मरुदुद्भवहेतुत्वात्, मध्यनाडीकन्दरूपत्वात्, कूर्माकारत्वात्, पृथिव्यादि-व्योमान्ततत्त्वपञ्चकस्थानत्वात्, मत्स्योदरवत् स्फुरणात्, मूलभूतत्वाच्च जन्मादि आख्यायते ॥

एवं महामाहात्म्याच्छास्त्रेषु निरुच्यते या कन्दभूः—

तत्स्थां वै खेचराख्यां तु मुद्रां विन्देत योगवित् ॥ ३२ ॥
मुद्रया तु तया देवि आत्मा वै मुद्रितो यदा ।
तदा चोर्ध्वं तु विसरेद्विज्ञानेनोर्ध्वतः क्रमात् ॥ ३३ ॥

तत्स्थामिति कन्दभूमिविस्फुरितां शक्तिम्, मुदो हर्षस्य राणात् पाशमोचनभेद-द्रावणात्मत्वात् परसंविद्द्रविणमुद्रणाच्च मुद्राम्, खे बोधगगने चरणात् खेचर्याख्यां योगी लभेत । लब्धया तु तया यदा आत्माणुर्मुद्रितः तद्वशः संपन्नः, तदामन्त्र-

---

अब प्रसङ्गात् अनेक शास्त्रों में प्रसिद्ध जन्माधार के पर्यायवाची शब्दों को बतलाते हैं—

हे सुश्रोणि ! इसके बाद जन्माधार के पर्यायों को सुनो । इसे जन्मस्थान, कन्द, कूर्म, स्थानपञ्चक, मत्स्योदर और मूलाधार कहा जाता है ॥ ३१-३२- ॥

वायु की उत्पत्ति का कारण होने से, मध्यनाडी का कन्दरूप होने से, कछुये के आकार का होने से, पृथ्वी से लेकर आकाश तक पाँच का (मूल) स्थान होने से, मछली के पेट के समान स्फुरण वाला होने से, मूल होने से यह जन्माधार आदि कहा जाता है ॥

इस प्रकार महामाहात्म्य के कारण शास्त्रों में जो यह कन्दभूमि कही जाती है—

योगी उसमें स्थित हुई खेचरी मुद्रा को प्राप्त करता है । हे देवि ! जब उस मुद्रा से आत्मा मुद्रित (= वशीभूत) होता है तब विज्ञान के द्वारा योगी क्रमशः ऊपर-ऊपर चलने लगता है ॥ -३२-३३ ॥

उसमें स्थित को = कन्द भूमि में विस्फुरित शक्ति को । मुद के = हर्ष के, राण (= दान) से, पाशमोचन भेदद्रावण रूप होने से, परसंवित् रूप धन के मुद्रण के कारण (इसका मुद्रा नाम पड़ा है) । ख = बोधगगन में, चरण = सञ्चरण करने से—खेचरी नामक मुद्रा को योगी प्राप्त करता है । उपलब्ध उस मुद्रा के द्वारा जब यह आत्मा = अणु (= जीव) मुद्रित होता है = उसके वश में होता है,

वीर्यस्फुरत्तात्मना विज्ञानेनोर्ध्वं द्वादशान्तं यावद्विसरेत् प्रसरेत् ॥ ३३ ॥

एतदेव स्फुटयति—

भिन्द्याद्भिन्द्यात् परं स्थानं यावत् स्वरवरार्चिते ।
तत्स्थानं चैव संप्राप्य योगी समरसो भवेत् ॥ ३४ ॥
निष्कलं भावमापन्नो व्यापकः परमः शिवः ।

परं स्थानं द्वादशान्तम् । भिन्द्यादिति वीप्सया क्रमादित्युक्तिः स्फुटीकृता । समरस इति सर्वस्याधस्तनस्याध्वनस्तन्मयीभावप्राप्तेः । परमः शिव इति, न तु भेदवाद्युक्तव्यतिरिक्तमुक्तशिवरूपः ॥

अथ श्लोकार्धेन परमशिवाभेदव्याप्तिमनुवदन् शक्तेरवरोहक्रमेण व्याप्तिमादेष्टुमुपक्रमते—

एवं भूत्वा समं सर्वं निःस्पन्दं सर्वदोदितम् ॥ ३५ ॥
ततः प्रवर्तते शक्तिर्लक्ष्यहीना निरामया ।
इच्छामात्रविनिर्दिष्टा ज्ञानरूपा क्रियात्मिका ॥ ३६ ॥
एका सा भावभेदेन तस्य भेदेन संस्थिता ।

भूत्वेत्यन्तर्भावितणिजर्थः । तेन सर्वं समनान्तम्, एवं द्वादशान्तारोहणेन, समं

तब (वह) मन्त्रवीर्य की स्फुरत्ता रूप विज्ञान के द्वारा ऊर्ध्व = द्वादशान्त तक, प्रसरण करता है ॥ ३३ ॥

इसी को स्पष्ट करते हैं—

हे श्रेष्ठस्वरों से पूजित ! पर स्थान का बार-बार तब तक भेदन करना चाहिये जब तक उस स्थान को प्राप्त करने के बाद योगी निष्कल भाव को प्राप्त कर समरस, व्यापक परम शिव न हो जाय ॥ ३४-३५- ॥

पर स्थान = द्वादशान्त । भेदन करे—इसको दो बार कहने का अर्थ है—क्रमशः । समरस = समस्त अधस्तन अध्वा के तन्मयीभाव की प्राप्ति के कारण । परम शिव—न कि भेदवादियों के द्वारा उक्त भिन्न मुक्त शिवरूप (परम शिव) ॥ ३४ ॥

अब श्लोकार्द्ध के द्वारा परमशिव के साथ अभेदव्याप्ति को कहते हुए शक्ति के अवरोहक्रम से व्याप्ति को बतलाने का उपक्रम करते हैं—

इस प्रकार सबको सम निःस्पन्द और सर्वदा उदित सम्पादित करने के बाद लक्ष्यहीन, निरामय, इच्छाज्ञानक्रियारूपा शक्ति प्रवृत्त होती है । यद्यपि वह एक है फिर भी उसके (= परम शिव के) भावभेद के कारण वह भेदपूर्वक स्थित है ॥ ३५-३७- ॥

समरसम्, निःस्पन्दं प्रशान्तकल्लोलम्, सर्वदोदितं प्राप्तपरचित्प्रकाशैक्यम्, भावयित्वा संपाद्य, तत एव द्वादशान्तधाम्नो लक्ष्यहीना परस्फुरत्तात्मा, निष्क्रान्त आमयो महामाया यस्यास्तादृशी महामायाद्युल्लासिका परा शक्तिः, प्रवर्तते समुन्मिषति इच्छा-ज्ञान-क्रियारूपतया क्रमेण स्फुरतीत्यर्थः । तत एवैका, तस्येति परमशिवस्य, संबन्धिना भावभेदेन एषणीयज्ञेयकार्यावभासनोदयवैचित्र्येण हेतुना, भेदेन संस्थिता गृहीतेच्छादिनानात्वा ।

यत एवं परमशिवाच्छक्तिः स्वयं प्रवर्तते, तेन—

खेचरीमुद्रयापूर्य शक्त्यन्तं तत्र सर्वतः ॥ ३७ ॥
यावच्च नोदितश्चन्द्रस्तावत् सूक्ष्मं निरञ्जनम्।
भावग्राह्यमसंदिग्धं सर्वावस्थोज्झितं परम् ॥ ३८ ॥
व्यापकं पदमैशानमनौपम्यमनामयम् ।
भवन्ति योगिनस्तत्तु तदारूढौ वरानने ॥ ३९ ॥

तत्र—

'बद्ध्वा पद्मासनं योगी नाभावक्षेश्वरं न्यसेत् ।
दण्डाकारं तु तावत्तन्नयेद्यावत् कखत्रयम् ॥

भूत्वा—यहाँ अन्तर्भावित 'णिच्' प्रत्यय है (= इससे 'भूत्वा' का अर्थ है—भावयित्वा = सम्पादित कर) । सब = समना पर्यन्त । इस प्रकार द्वादशान्त तक आरोहण के द्वारा सबको समरस निःस्पन्द = कल्लोलरहित, सर्वदा उदित = पर संवित् की प्रकाशैकता को प्राप्त, बनाकर, उसी से = द्वादशान्तधाम से, लक्ष्यहीन = परस्फुरत्तारूप, निरामया = निकल गया है आमय = महामाया जिससे वह अर्थात् महामाया आदि की उल्लासिका परा शक्ति, प्रवृत्त होती है = समुन्मिषित होती है = इच्छा-ज्ञान-क्रिया रूप में क्रम से स्फुरित होती है । इसीलिये वह एक होते हुए भी, उसके = परमशिव के, भावभेद से = एषणीय ज्ञेय कार्य के अवभासन के उदयवैचित्र्य के कारण, (वह शक्ति) भेदपूर्वक स्थित है = इच्छा आदि नानारूप धारण किये है ॥

चूँकि परमशिव से शक्ति स्वयं प्रवृत्त होती है; इस कारण—

खेचरी मुद्रा के द्वारा शक्तिपर्यन्त सब प्रकार से आपूरण कर जब तक चन्द्र का उदय नहीं होता तब तक उस (= शक्ति) पर आरूढ होने पर सूक्ष्म, निरञ्जन, भावग्राह्य, असन्दिग्ध, सब अवस्था से परे, पर, व्यापक, उपमारहित, अनामय (जो परधाम उपलब्ध होता है) योगिजन वैसे ही हो जाते हैं ॥ -३७-३९ ॥

योगी पद्मासन लगाकर नाभि में अक्ष के स्वामी (= क्षकार) का न्यास करे ।

निगृह्य तत्र तत्तूर्णं प्रेरयेत् खत्रयेण तु ।
एतां बद्ध्वा महायोगी खे गतिं प्रतिपद्यते ॥' (७।१५-१७)

इति श्रीमालिनीविजयलक्षितया पूर्वोद्दिष्टखेचरीमुद्रया शक्त्यन्तं यावत्, सर्वतः सर्वप्रकारेणापूर्य, यावत् तत्र चन्द्र इत्यपानो नोदितो भवेत् तावत् तदारूढौ तच्छक्तिपदारोहे सति, योगिनः, सूक्ष्ममतीन्द्रियम्, निरञ्जनमनावरणम्, भावग्राह्यं स्वप्रकाशम्, असन्दिग्धं स्वविमर्शसारम्, सर्वाभिर्जागराद्यवस्थाभिरुज्झितम् सर्वसामरस्यावस्थानात्परम्, दिग्देशाद्यनवच्छेदाद् व्यापकम्, परमेशानं स्वतन्त्रम्, अद्वितीयत्वाद् अनौपम्यम्, न विद्यते आमयो महामायावच्छेदो यतो भक्तिभाजां तदनामयम्, यत् परं धाम तद्भवन्ति तन्मया जायन्त इत्यर्थः ॥ ३९ ॥

एवं प्राप्तपरतत्त्वाभेदस्य योगिनः 'तत् प्रवर्तते शक्तिः' इत्यनेन योन्मिषन्ती परा शक्तिरुक्ता—

सा योनिः सर्वदेवानां शक्तीनां चाप्यनेकधा ।
अग्नीषोमात्मिका योनिस्तस्याः सर्वं प्रवर्तते ॥ ४० ॥
तत्र संग्रथिता मन्त्रास्त्राणवन्तो भवन्ति हि ।
सर्वेषां चैव संहारस्तदेव परमं पदम् ॥ ४१ ॥

उसे दण्डाकार में तब तक ले जाय जब तक क ख त्रय (= क = शिर में, ख त्रय = शक्ति व्यापिनी और समना) का निग्रह कर ख तीन (= शक्ति व्यापिनी और समना) से उसे प्रेरित करे । इसका बन्धन कर महायोगी आकाश में गति प्राप्त करता है । (मा०वि०तं० ७।१५-१७)

इस मालिनीविजयतन्त्र से लक्षित पूर्वोद्दिष्ट खेचरी मुद्रा के द्वारा शक्तिपर्यन्त, सर्वतः = सब प्रकार से, (नाडी समूह को) आपूरित कर जब तक चन्द्र = अपान, उदित नहीं होता तब तक उसके आरूढ़ होने पर = (योगी के) उस शक्ति पद पर आरूढ़ होने पर, योगी लोग सूक्ष्म = अतीन्द्रिय, निरञ्जन = आवरणरहित, भावग्राह्य = स्वप्रकाश, असन्दिग्ध = स्वविमर्शमात्र तत्त्व वाले, सब = जाग्रत स्वप्न आदि, अवस्थाओं से उज्झित, सब के साथ समरस होने से पर, दिशा देश आदि से अवच्छिन्न न होने से व्यापक, परमेश्वर = स्वतन्त्र, अद्वितीय होने से अनुपम, भक्त लोगों के लिये जहाँ महामाया अवच्छेद रूपी आमय नही है ऐसा अनामय जो परमधाम, उसके रूप वाले या तन्मय = वही हो जाते हैं ॥ ३९ ॥

इस प्रकार परतत्त्व से अभेद को प्राप्त योगी की 'उसके प्रति शक्ति प्रवृत्त होती है' उक्ति के द्वारा जो उन्मिषन्ती पराशक्ति कही गयी है—

वह समस्त देवों की कारण है; शक्तियों की अनेक प्रकार है, अग्नि और सोमरूपी योनि है । उसी से सब उत्पन्न होता है । उसमें संग्रथित मन्त्र त्राण करते हैं । सबकी संहारस्थली वह परम पद है । परमशिव को

तस्मात् प्रवर्तते सृष्टिर्विक्षोभ्य परमं शिवम् ।
अनौपम्यामृतं प्राप्य बिन्दुं विक्षोभ्य लीलया ॥ ४२ ॥
चन्द्रोदये तदा ख्याते परमामृतमुत्तमम् ।
बहलामृतकल्लोलमनन्तं तत्र संस्मरेत् ॥ ४३ ॥
तस्मात् प्राप्यामृतं शुद्धं स्वशक्त्या चैव कर्षयेत्।
मध्यमार्गेण सुश्रोणि कारणादि प्रभेदयेत् ॥ ४४ ॥
आप्यायनं प्रकुर्वीत् स्थाने स्थाने ह्यनुक्रमात् ।
यावद् ब्रह्मपदं प्राप्तं तस्मादाप्याययेदधः ॥ ४५ ॥
जन्मस्थानपथाच्चैव कालाग्नौ तु प्रवर्तयेत् ।
तदापूर्य समन्तात्तु परिपूर्णं स्मरेत् पुरम् ॥ ४६ ॥
सुषुम्नामृतेनाखिलं परिपूर्णं विभावयेत् ।
अनन्तनाडिभिस्तत्र रोमकूपैः समन्ततः ॥ ४७ ॥
निष्क्रम्य व्यापको भूत्वा ह्यमृतोर्मिभिराकुलम् ।
अमृतार्णवसंरूढं मज्जन्तममृतार्णवे ॥ ४८ ॥
तदूर्ध्वे ह्यमृतार्णं तु प्रद्रुतं व्यापकं शिवम् ।
एवं समरसीभूतं ह्यमृतं सर्वतोमुखम् ॥ ४९ ॥
इच्छाज्ञानक्रियारूपं शिवमात्मस्वरूपकम् ।
निरामयमनुप्राप्य स्वानुभूत्या विभावयेत् ॥ ५० ॥
अमृतेशपदं सूक्ष्मं संप्राप्यैवामृतीभवेत् ।

विक्षुब्ध कर उसी से सृष्टि होती है । योगी (को चाहिये कि वह) अनुपम अमृत को प्राप्त कर, बिन्दु को लीला के द्वारा क्षुब्ध कर चन्द्रोदय होने पर बहल (= प्रचुर) अमृत कल्लोलवाले अनन्त उत्तम परम अमृत का वहाँ स्मरण करे ॥ ४०-४३ ॥

उससे शुद्ध अमृत प्राप्त कर अपनी शक्ति से उसे मध्यमार्ग से (नीचे) ले जाय । तत्पश्चात् कारण आदि का भेदन करे । तात्पर्य यह है कि स्थान-स्थान पर क्रम से तब तक आप्यायन करे जब तक कि ब्रह्मपद न प्राप्त हो जाय । उससे नीचे-नीचे आप्यायन करे । जन्मस्थान पथ से कालाग्नि में प्रवर्त्तित करे । उस (अमृत) से अपने शरीर को सब ओर से परिपूर्ण होता हुआ ध्यान करे । सुषुम्ना के अमृत से सबको परिपूर्ण ध्यान करे । इसके बाद अनन्त नाड़ियों अर्थात् रोमकूपों से सब ओर से निकल कर व्यापक होकर अमृतकिरणों से व्याकुल अमृतसमुद्र में संरूढ़ उसमें डूबते हुए तथा उसके बाद अमृतवर्णा को प्रद्रुत व्यापक शिव के साथ समरसीभूत सब दिशाओं में प्रसृत इच्छा ज्ञान क्रिया रूप

तदासावमृतीभूय मृत्युजिन्नात्र संशयः ॥ ५१ ॥
कालजित् सुभगो धीरो मृत्युस्तं च न बाधते।

सर्वदेवानामित्यनाश्रितसदाशिवेश्वरानन्तरुद्रादीनाम्, शक्तीनामिति वामाज्येष्ठादीनां च, यतश्च सा शक्तिरग्नीषोमात्मिका योनिस्तत एव सोमप्रधाना, यतस्तस्याः सर्वं प्रवर्तते उद्भवति, अत एवाग्नीषोमात्मशक्तिप्रकृति विश्वमग्नीषोममयमेव । तथा चाग्निरप्याह्लादयति हिममपि च दहति, इति तत्त्वविद आहुः । किं च, तत्राग्नीषोमात्मशक्तिधाम्नि संग्रथितास्तद्वीर्यसारत्वेनोच्चारिता मन्त्रास्त्राणवन्तः सिद्धिमुक्तिदाः, इति शक्तेः स्थितिहेतुत्वमुक्तम् । तदेवेत्यग्नीषोमात्मनः शक्तेरग्निरूपत्वात् संहर्तृत्वं च । एवं सृष्टिस्थितिसंहारहेतुत्वं शक्तेः प्रदर्श्य प्रकृतमाह-तस्मादिति । यत एवंभूतैषा शक्तिस्तस्मात्परं शिवं विक्षोभ्य समनापदावरोहणेन सृष्ट्युन्मुखं कृत्वा, तत्रानौपम्यमिति परमानन्दमयममृतं प्राप्य, बिन्दुमिति महाप्रकाशात्म समनारूढं धाम, लीलया स्वातन्त्र्यक्रीडया, विक्षोभ्य सृष्टिप्रसरोन्मुखं विधाय, तदा चन्द्रोदयेऽपानोल्लासे ख्याते सति, तत एव शाक्ताद्धाम्न उदितं परमामृतमुत्तममानन्दरसप्रधानं बहला अमृतकल्लोलाः सुसितसुधाप्रसारा यस्य तादृक्, अनन्त-

---

शिव का निरापद आत्मस्वरूप में चिन्तन करे । इस प्रकार सूक्ष्म अमृतेश पद को प्राप्त कर अमृत हो जाय । इस प्रकार यह (साधक) अमृत, मृत्युजित्, कालजयी, सुभग और धीर हो जाता है । मृत्यु उसको बाधित नहीं करती ॥ ४४-५२- ॥

सब देवों का = अनाश्रित शिव, सदाशिव ईश्वर अनन्तेश रुद्र आदि का । शक्तियों का = वामा ज्येष्ठा तथा ब्राह्मी आदि का । चूँकि वह शक्ति अग्नीषोमरूपा योनि है इसीलिये सोमप्रधान है । चूँकि उससे सब प्रवृत्त = उत्पन्न होता है इसलिये अग्निसोमरूप शक्तिवाला विश्व अग्निसोममय ही है । इस प्रकार अग्नि भी आनन्द देती है हिम भी दाह करता है—ऐसा तत्त्ववेत्ता लोग कहते हैं । उस अग्निसोमात्मक शक्तिधाम में संग्रथित = उसके वीर्यसार के रूप में उच्चारित, मन्त्र त्राण करते हैं = भोग और मोक्ष देते हैं । इस प्रकार शक्ति ही स्थिति का कारण है—यह कहा गया । वही—अग्नीषोमात्मक शक्ति के अग्निरूप होने के कारण वह संहर्त्री भी है । इस प्रकार शक्ति को सृष्टि स्थिति संहार का कारण बतलाकर प्रस्तुत को कहते हैं—इस कारण । यतो हि यह शक्ति इस प्रकार की है इस कारण योगी को चाहिये कि वह परशिव को विक्षोभित कर समना स्तर पर उतर कर सृष्टि के प्रति (उन्हें) उन्मुख बनाये । वहाँ पर अनौपम्य—परमानन्दमय अमृत, को प्राप्त कर बिन्दु अर्थात् महाप्रकाशरूप समनारूढ़ धाम को लीला अर्थात् स्वातन्त्र्यवश विक्षोभित कर अर्थात् सृष्टिप्रसर की ओर प्रवृत्त करे उसके बाद चन्द्र अर्थात् अपान का उल्लास होने पर उसी शाक्तधाम से उदित परम अमृत = उत्तम आनन्द रसप्रधान बहल अमृतलहरियों = सुसित सुधारसप्रसर वाले अनन्त अनवच्छिन्न का स्मरण

मनवच्छिन्नम्, तत्र स्मरेद् ध्यायेत् । तस्मात् चन्द्रोदयाच्छुद्धममृतं प्राप्यान्तर्मुखीभूतया स्वशक्त्या मध्यमार्गेण कर्षयेदधोऽधः प्रवर्तयेत् । तेन च कारणादीति कारणानि ब्रह्मादीनि, आदिशब्दात्, पूर्वोक्तं चक्राधारादि सर्वं प्रभेदयेद् निषिञ्चेत् । एतदेवाप्यायनमित्यादिनानेन स्फुटीकृतम् । ब्रह्मस्थानं हृद्धाम यावत्तदमृतं प्राप्तं भवति, ततोऽप्यधो नाभेरधःस्थाने निषिच्य कालाग्न्यन्तमापूर्य समन्तात् परिपूर्णं देहं स्मरेत् । ततः सर्वरोमकूपैः प्रसृत्यान्तर्बहिरासादितव्याप्ति सर्वदिक्कममृतार्णवप्लावनसमरसीभूतपरमामृतरूपम्, इच्छाज्ञानक्रियाशक्तिकचितं परमशिवरूपं निरामयमात्मानं चिन्तयेत् । एवं सूक्ष्मध्यानाद्विजितमृत्युरासादितपरमसौभाग्योऽमृतेशतुल्यो भवति ॥ ५१ ॥

उपसंहरति—

कालस्य वञ्चनं सूक्ष्मं मया ते प्रकटीकृतम् ॥ ५२ ॥
न कस्यचिन्मयाख्यातं त्वदृते भक्तवत्सले ॥ ५३ ॥

तवैव परानुग्रहैकव्रताया एवं प्रकटीकृतम् ॥ ५३ ॥

अर्थात् ध्यान करे । उस चन्द्रोदय से शुद्ध अमृत को प्राप्त कर अन्तर्मुखीभूत अपनी शक्ति से मध्यमार्ग से (उस अमृत को) नीचे-नीचे ले जाय । उसके द्वारा कारण आदि = ब्रह्मा आदि कारणों एवं चक्र आधार आदि सबका, प्रभेदन = सिञ्चन, करे । यही बात 'आप्यायन' इत्यादि के द्वारा ग्रन्थकार ने स्पष्ट किया है । जबतक वह अमृत ब्रह्मस्थान = हृदयधाम को प्राप्त होता है तबतक उसको और नीचे = नाभि के नीचे, स्थान से गिराकर कालाग्नि तक पूरित कर समस्त शरीर को उससे परिपूर्ण चिन्तन करे । इसके बाद उस अमृत को समस्त रोम कूपों के माध्यम से बाहर निकाल कर समस्त दिशाओं में व्याप्त होकर अमृत-समुद्र के प्लावन जैसा, इच्छा ज्ञान क्रिया शक्ति वाले परमशिव रूप अपने को निरामय सोचे। इस प्रकार सूक्ष्मध्यान से योगी मृत्यु को जीत कर परम सौभाग्य वाला एवं अमृतेश के समान हो जाता है ॥ ५१ ॥

(अधिकार का) उपसंहार करते हैं—

हे भक्तवत्सले ! मेरे द्वारा तुम्हें काल का सूक्ष्म वञ्चन (= परिचय) बतलाया गया। इसे तुम्हारे अतिरिक्त मैंने किस को नहीं कहा ॥५२-५३॥

इस प्रकार मृत्युञ्जयभट्टारकापराभिधेय श्रीनेत्रतन्त्र के सप्तम अधिकार की आचार्य राधेश्यामचतुर्वेदी कृत ज्ञानवती नामक हिन्दी टीका सम्पूर्ण हुई ॥ ७ ॥

परानुग्रह का नियम रखने वाली तुम्हीं को बतलाया ॥ ५३ ॥

सूक्ष्मध्यानसमुल्लासिसुधाकल्लोलकेलिभिः ।
प्लावयन्निखिलं नौमि नेत्रमुच्चैर्महेशितुः ॥

॥ इति श्रीनेत्रतन्त्रे श्रीमहामाहेश्वराचार्यवर्यश्रीक्षेमराजविरचिते-नेत्रोद्योते सूक्ष्मध्याननिरूपणं नाम सप्तमोऽधिकारः ॥ ७ ॥

सूक्ष्मध्यान को समुल्लसित करने वाले, अमृत लहरियों की लीला के द्वारा समस्त विश्व को प्लावित करने वाले, परमेश्वर के उच्च नेत्र को मैं (उच्च रूप से) प्रणाम करता हूँ ।

॥ इस प्रकार श्रीमदमृत्युञ्जयभट्टारकापराभिधेय श्रीनेत्रतन्त्र के सप्तम अधिकार की आचार्यवर्य श्रीक्षेमराजविरचित 'नेत्रोद्योत' नामक व्याख्या की आचार्य राधेश्यामचतुर्वेदीकृत 'ज्ञानवती' हिन्दी टीका सम्पूर्ण हुई ॥ ७ ॥

अष्टमोऽधिकारः

*** नेत्रोद्योतः ***

अमन्दानन्दसन्दोहि स्पन्दान्दोलनसुन्दरम् ।
स्वज्योतिश्चिन्महाज्योतिर्नेत्रं जयति मृत्युजित् ॥

सूक्ष्मध्यानानन्तरं परध्याननिर्णयाय श्रीभगवानुवाच—

अथ मृत्युञ्जयं नित्यं परं चैवाधुनोच्यते ।
यत्प्राप्य न प्रवर्तेत संसारे त्रिविधे प्रिये ॥ १ ॥

अथशब्दः सूक्ष्मध्यानानन्तर्यप्रथनाय, नित्यमेव च यन्मृत्युञ्जयं कालग्रासि, परमनुत्तरं परमेशस्वरूपम् । त्रिविध इति मायान्तसदाशिवान्तशिवान्तभवाभवातिभवरूपे ॥ १ ॥

*** ज्ञानवती ***

यमाद्यष्टाङ्गयोगेन साकमावेशलक्षणम् ।
वर्णयज्जयते नेत्रमुपायानां विवेचकम् ॥

अमन्द आनन्द की राशि वाला, स्पन्द के आन्दोलन से सुन्दर, स्वयं प्रकाश, चैतन्य की महाज्योतिरूप मृत्युजित्नेत्र सर्वोत्कृष्ट है ।

सूक्ष्म ध्यान के बाद पर ध्यान के निर्णय के लिये श्री भगवान् ने कहा—

हे प्रिये ! इसके बाद अब नित्य पर मृत्युञ्जय ध्यान को बतलाता हूँ जिसको प्राप्त कर (योगी) इस त्रिविध संसार में नहीं आता ॥ १ ॥

(श्लोकोक्त) 'अथ' शब्द सूक्ष्म ध्यान के आनन्तर्य को बतलाने के लिये है । नित्य जो मृत्युञ्जय = काल को निगलने वाला, पर = अनुत्तर परमेश्वररूप, त्रिविध = मायान्त, सदाशिवान्त तथा शिवान्त जो कि क्रमशः भव, अभव और अतिभव रूप है, (में योगी प्रवेश नहीं करता) ॥ १ ॥

किं च—

योगी सर्वगतो भाति सर्वदृक् सर्वकृच्छिवः ।
तदहं कथयिष्यामि यस्मादन्यन्न विद्यते ॥ २ ॥
यत्प्राप्य तन्मयत्वेन भवति ह्यजरामरः ।

परयोगिनोऽस्य देहादिप्रमातृताऽस्पर्शाद् जरामरणादिकथैव न काचिदस्तीत्यर्थः॥

तदेतद्वक्तुमुपक्रमते—

यन्न वाग्वदते नित्यं यन्न दृश्येत चक्षुषा ॥ ३ ॥
यच्च न श्रूयते कर्णैर्नासा यच्च न जिघ्रति ।
यन्नास्वादयते जिह्वा न स्पृशेद्यत् त्वगिन्द्रियम् ॥ ४ ॥
न चेतसा चिन्तनीयं सर्ववर्णरसोज्झितम् ।
सर्ववर्णरसैर्युक्तमप्रमेयमतीन्द्रियम् ॥ ५ ॥
यत्प्राप्य योगिनो देवि भवन्ति ह्यजरामराः ।
तदभ्यासेन महता वैराग्येण परेण च ॥ ६ ॥
रागद्वेषपरित्यागाल्लोभमोहक्षयात् प्रिये ।
मदमात्सर्यसंत्यागान्मानगर्वतमःक्षयात् ॥ ७ ॥
लभ्यते शाश्वतं नित्यं शिवमव्ययमुत्तमम् ।

साथ ही—

(उसको प्राप्त कर) योगी सर्वगामी, सर्वद्रष्टा और सर्वकर्त्ता रूप शिव हो जाता है । मैं उस (तत्त्व) को बतलाऊँगा जिससे भिन्न और कुछ नहीं है । जिसको प्राप्त कर तन्मय होने के कारण योगी अजर अमर हो जाता है ॥ २-३- ॥

देहादिप्रमातृता का स्पर्श न होने के कारण जरा मरण आदि की कोई बात ही नहीं है ॥

उसको कहने का उपक्रम करते हैं—

जिस नित्य को वाणी नहीं बताती; जो आँखों से देखा नहीं जाता, जिसको कानों से सुना नहीं जाता, नासिका जिसको सूँघ नहीं सकती; जिह्वा जिसका आस्वादन नहीं करती, त्वगिन्द्रिय जिसका स्पर्श नहीं करती, चित्त जिसका चिन्तन नहीं कर सकता, जो समस्त वर्ण रस (आदि) से रहित होकर भी समस्त वर्ण रसों से युक्त है; जिसको प्राप्त कर योगीजन अजर और अमर हो जाते हैं । हे प्रिये ! शाश्वत नित्य उत्तम अव्यय शिवस्वरूप वह (तत्त्व) अत्यन्त महान् अभ्यास, परवैराग्य, रागद्वेष के

पश्यन्त्यादित्रिरूपापि वाग् यन्न भाषते, यच्च बहिरन्तःकरणागोचरः, वर्णयन्तीति वर्णा वाचकाः, वर्ण्यन्त इति वर्णा वाच्याः, सर्वे च ते वर्णास्तेषां रसाः प्रसरास्तैरुज्झितमवाच्यवाचकात्मेत्यर्थः । अथ च तैः सर्वैर्युक्तं विश्वात्मकत्वात्, अतश्चातीन्द्रियत्वान्न प्रमेयमपि तु परप्रमात्रेकरूपमिति पर्यवसितम्, यदेवंभूतं तत्त्वं प्राप्य समाविश्य,

'योगमेकत्वमिच्छन्ति ।' मा० वि० (४।४)

इति स्थित्या योगिनः परतत्त्वैकशालिनस्तत्त्वतो जरामृत्युरहिता भवन्ति । तन्महताभ्यासेन—

'मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।' (भ गी० १२।२)

इति सततसमावेशप्रयत्नेन परेण वैराग्येण दृष्टागमिकधराद्यनाश्रितान्तसमस्तभोगवैतृष्ण्येन, अत एव रागद्वेषादिसर्वदोषप्रशमाच्च लभ्यते, मानाच्छङ्करपूजातो तस्य क्षयात् शाश्वतमविवर्तात्मकम्, नित्यं लोकोत्तरं शिवं परश्रेयोरूपमव्ययमपरिणामि, अतश्चोत्तमं सर्वोत्कृष्टम् ॥

परित्याग, लोभ मोह के सम्यक् नाश, मदमात्सर्य के सन्त्याग, मान गर्व अज्ञान के क्षय से प्राप्त होता है ॥ ३-८- ॥

पश्यन्ती आदि तीनों प्रकार की वाणी जिसको नहीं बतलाती । जो बाह्य और आभ्यन्तर इन्द्रियों का विषय नहीं बनता । जो वर्णन करे वह वर्ण (कहलाता है) अर्थात् वाचक । जो वर्णित किया जाय वह भी वर्ण (कहलाता है) अर्थात् वाच्य । वे सभी (= वाचक वाच्य) वर्ण हैं । उनका रस = प्रसार, उनसे त्यक्त अर्थात् अवाच्य अवाचकरूप । वह उन सबसे युक्त है क्योंकि वह विश्वरूप है । इसलिये अतीन्द्रिय होने के कारण वह प्रमेय नहीं है वरन् परप्रमातामात्र है । इस प्रकार के तत्त्व को प्राप्त कर = उससे समविष्ट होकर,

'योग का अर्थ है—एकत्व—(ऐसा विद्वान्) मानते हैं ।' (मा०वि० ४.४)

उस स्थिति से परतत्त्व से ऐक्य को प्राप्त योगी जरामृत्यु से रहित हो जाते हैं । वह तत्त्व महा अभ्यास से—

'जो लोग मन को मुझ में आविष्ट कर नित्य योग में लगे हुये मेरी उपासना करते हैं' (भ०गी० १२।२)

इस प्रकार सतत समावेश रूपी प्रयत्न से तथा परवैराग्य = प्रत्यक्ष एवं आगमवर्णित पृथ्वी से अनाश्रित शिव पर्यन्त प्राप्य समस्त भोगों के प्रति अनिच्छा, के कारण, इसीलिये राग द्वेष आदि समस्त दोषों के प्रशमन के कारण प्राप्त होता है । मान = शङ्कर पूजा के कारण जो गर्व—मेरे जैसा कोई नहीं है इस प्रकार का—वही तम अर्थात् अनात्मा में आत्माभिमानरूप अज्ञान, उसके क्षय से, शाश्वत = विवर्त्तरहित, नित्य = लोकोत्तर, शिव = पर श्रेयोरूप, अव्यय = अपरिणामी,

इयांश्चास्य स्फारोऽयम्—

निमेषोन्मेषमात्रेण यदि चैवोपलभ्यते ॥ ८ ॥
ततः प्रभृति मुक्तोऽसौ न पुनर्जन्म चाप्नुयात् ।

केनचिदिति मध्येऽध्याहार्यम् । उपलभ्यते समाविश्यते । ततःप्रभृति न तु कालान्तरे । मुक्तः स्थितैरपि देहप्राणैरगुणीकृतः । न च तद्देहत्यागे पुनर्जन्म देहान्तरसंबन्धमाप्नोति, अपि तु परमशिव एव भवति ॥

ततश्च योगी—

अष्टाङ्गेन तु योगेन प्राप्नुयान्नान्यतः क्वचित् ॥ ९ ॥

तमष्टाङ्गयोगमन्यशास्त्रप्रतिपादितरूपवैलक्षण्येन क्रमेणादिशति देवः—

संसाराद्विरतिर्नित्यं यमः पर उदाहृतः ।
भावना तु परे तत्त्वे नित्यं नियम उच्यते ॥ १० ॥

स्पष्टम् ॥ १० ॥

मध्यमं प्राणमाश्रित्य प्राणापानपथान्तरम् ।

इस कारण उत्तम = सर्वोत्कृष्ट (शिव तत्त्व प्राप्त होता है) ॥

यदि कोई निमेष या उन्मेष मात्र से उसे प्राप्त कर ले तो उसके बाद वह मुक्त हो जाता है और पुनर्जन्म को प्राप्त नहीं होता ॥ ८-९- ॥

बीच में, 'केनचित्' का अध्याहार कर लेना चाहिये । (तब अन्वय होगा— 'किसी के द्वारा') उपलब्ध किया जाता है = समाविष्ट किया जाता है । तब से— न कि कालान्तर में, मुक्त = देह प्राण के रहते हुए भी उनसे असम्बद्ध । उस शरीर का त्याग होने पर पुनर्जन्म = दूसरे देह से सम्बन्ध, नहीं होता वरन् वह परम शिव ही हो जाता है ॥ -८-९- ॥

इसके बाद योगी—

अष्टाङ्ग योग से ही उसे प्राप्त करता है अन्य किसी साधक से नहीं ॥ -९ ॥

देव (= परमेश्वर) प्रकृत अष्टाङ्ग योग को अन्य शास्त्रों में प्रतिपादित अष्टाङ्ग योग से भिन्न रूप में बतलाते हैं—

संसार से शाश्वत विरति को पर (= उत्कृष्ट) यम कहा गया है । पर तत्त्व में नित्य भावना नियम कहा जाता है ॥ १० ॥

कारिकार्थ स्पष्ट है ॥ १० ॥

प्राण और अपान मार्गों के बीच में उपस्थित मध्य प्राण को आधार

आलम्ब्य ज्ञानशक्तिं च तत्स्थं चैवासनं लभेत ॥ ११ ॥

प्राणापानमार्गयोः सव्यापसव्ययोरान्तरं मध्यनाड्यां भवं प्राणमित्यूर्ध्वगामिनमुदानमाश्रित्य, ततश्च प्राणीयव्याप्तिनिमज्जनेन चिद्व्याप्त्युन्मज्जनाद् ज्ञानशक्तिमुन्मिषत्स्फुरत्तारूपां संविदमालम्ब्यावष्टभ्य, तत्स्थमेवासनं योगी लभते निजज्ञानशक्त्यासनासीनश्चिन्महेशरूपो भवतीत्यर्थः ॥ ११ ॥

प्राणादिस्थूलभावं तु त्यक्त्वा सूक्ष्ममथान्तरम् ।
सूक्ष्मातीतं तु परमं स्पन्दनं लभ्यते यतः ॥ १२ ॥
प्राणायामः स उद्दिष्टो यस्मान्न च्यवते पुनः ।

प्राणादौ प्राणापानसमानेषु यः स्थूलो रेचकपूरकादिर्भावः स्वभावस्तं त्यक्त्वा उज्झित्वा, अथेत्येतत्स्थूलप्राणायामानन्तरभावि, सूक्ष्ममान्तरमिति मध्यपथेन रेचनाचमनादिरूपं च तं त्यक्त्वा, यतो यस्मात् सूक्ष्ममप्यतीतं परममिति प्राणाद्यचित्स्फुरत्तात्म स्पन्दनं लभ्यते, तस्मात्तदेव परं स्पन्दनं यत् स एव स्थूलसूक्ष्मभेदभाजां प्राणानामायामः प्रशमितप्राधान्यावभासात्मा नियम उत्कृष्टतयादिष्टो निरूपितः । यस्मादिति यं प्राणायाममासाद्य न पुनश्च्यवते चित्प्रमातृमयतां न कदाचिज्जहाति ॥

बनाकर ज्ञानशक्ति के आलम्बन के द्वारा उसी में स्थित होना आसन है ॥ ११ ॥

प्राण अपान (= इड़ा पिङ्गला) ये ही सव्यापसव्य (= बाँयाँ-दाँयाँ) मार्ग हैं, इन दोनों के बीच मध्यनाड़ी (= सुषुम्ना) है । उसमें उत्पन्न होने वाले प्राण = ऊर्ध्वगामी उदान का आश्रयण कर, उसके बाद प्राणीय व्याप्ति के निमज्जन से चिद्व्याप्ति का उन्मज्जन होने के कारण उन्मिषित स्फुरत्तारूपा ज्ञानशक्ति = संविद् का आलम्बन कर उस पर स्थित हुआ योगी आसन प्राप्त करता है अर्थात् अपनी ज्ञानशक्तिरूपी आसन पर आसीन हुआ वह चिन्महेश्वर रूप हो जाता है ॥ ११ ॥

प्राण आदि स्थूल भाव का तत्पश्चात् सूक्ष्मभाव का त्याग कर जिसके द्वारा सूक्ष्मातीत पर स्पन्दन प्राप्त किया जाता है वह प्राणायाम कहा गया है जिसको प्राप्त कर योगी च्युत नहीं होता ॥ १२-१३- ॥

प्राण आदि = प्राण अपान और समान में जो स्थूल रेचक पूरक आदि भाव = स्वभाव, उसको छोड़कर, इसके बाद = इस स्थूल प्राणायाम के बाद होने वाले भीतरी सूक्ष्म = मध्यमार्ग से रेचन आचमन (= ग्रहण) आदि रूप उसका त्याग कर, जिस कारण सूक्ष्म से भी परे पर अर्थात् प्राण आदि अचित्स्फुरत्ता वाला स्पन्दन उपलब्ध होता है, वही पर स्पन्दन स्थूल सूक्ष्म भेदवाले प्राणों का आयाम = प्रशमित प्राधान्यावभासरूप नियम उत्कृष्ट रूप से कहा गया है । जिसकारण = जिस प्राणायाम को प्राप्त कर, (साधक) पुनः च्युत नहीं होता = चित्प्रमातृमयता को कभी भी नहीं छोड़ता ॥

शब्दादिगुणवृत्तिर्या चेतसा ह्यनुभूयते ॥ १३ ॥
त्यक्त्वा तां प्रविशेद्धाम परमं तत्स्वचेतसा।
प्रत्याहार इति प्रोक्तो भवपाशनिकृन्तकः ॥ १४ ॥

शब्दस्पर्शादीनां गुणानां सत्त्वादिरूपाणां या काचिद्वृत्तिर्दशा चेतसा संविदाऽनुभूयते, तां त्यक्त्वानादरेणापहस्त्य, स्वचेतसा विकल्पसंवित्परामर्शेनैव परचिद्धामप्रवेशो हीति यस्माच्चितिभूमेः प्रसृतस्य चित्तस्य तत्प्रतीपप्रापणात्मा प्रत्याहारोऽतश्च भवपाशानां निकृन्तकः ॥ १४ ॥

धीगुणान् समतिक्रम्य निर्ध्येयं चाव्ययं विभुम् ।
ध्यात्वा ध्येयं स्वसंवेद्यं ध्यानं तच्च विदुर्बुधाः ॥ १५ ॥

धियो बुद्धेः सत्त्वादिगुणान् समतिक्रम्य समावेशेन प्रशमय्य, निर्ध्येयमिति ध्येयेभ्यो नियत्याकृत्यादिरूपेभ्यो निष्क्रान्तं, निष्क्रान्तानि च तानि यस्मात् तम्, विभुं व्यापकमव्ययं नित्यम्, स्वसंवेद्यं स्वप्रकाशम्; ध्येयं ध्यानार्हमथ चाध्येयमध्येतव्यम् विम्रष्टव्यं स्मर्तव्यं च, अर्थाच्चिदानन्दघनं परमेश्वरं ध्यात्वा विमृश्य ये बुधास्तत्त्वज्ञास्ते, तच्चेति तद्विमर्शात्मैव, ध्यानं विदुरविच्छिन्नेन पारम्पर्येण जानन्ति। च एवार्थे ॥ १५ ॥

चित्त के द्वारा शब्द आदि गुणों की जिस वृत्ति का अनुभव किया जाता है (योगी) उस (वृत्ति) को छोड़कर अपने चित्त से उस परम धाम में प्रवेश करे । संसारबन्धन का नाशक यही प्रत्याहार कहा गया है ॥ -१३-१४ ॥

सत्त्व आदि रूप वाले शब्द स्पर्श आदि गुणों की जो कोई वृत्ति = दशा, चित्त के द्वारा = संविद् के द्वारा अनुभूत होती है, उसका त्यागकर = अनादर के साथ अपसारण कर, अपने चित्त से = विकल्प संवित् परामर्श के द्वारा, परचित् धाम में प्रवेश ही प्रत्याहार है । प्रत्याहार शब्द को स्पष्ट करते हैं—क्योंकि चिति भूमि से (बाहर) फैले हुए चित्त का पुनः उल्टी दिशा में (चिति की ओर) आहरण प्रत्याहार होता है इसलिये वह संसार के पाशों का छेदक होता है ॥ १४ ॥

बुद्धि के गुणों का अतिक्रमण कर निर्ध्येय अव्यय व्यापक स्वसंवेद्य ध्येय के ध्यान को विद्वानों ने ध्यान माना है ॥ १५ ॥

धी के = बुद्धि के, सत्त्व आदि गुणों को अतिक्रान्त कर = समावेश के द्वारा शान्त कर, निर्ध्येय = नियति आकृति आदि रूप ध्येयों से निष्क्रान्त अथवा वे ध्येय निष्क्रान्त हैं जिससे, उसको; विभु = व्यापक, अव्यय = नित्य, स्वसंवेद्य = स्वप्रकाश, ध्येय = ध्यान के योग्य, (ध्यात्वा ध्येयं में ध्यात्वाऽध्येयं ऐसी पूर्वरूप सन्धि मान कर व्याख्या करते हैं—) अध्येय = अध्ययन विमर्श स्मरण के योग्य, अर्थात् चित् आनन्दघन परमेश्वर का ध्यान = विमर्श, कर जो बुध = तत्त्वज्ञ हैं, वे

धारणा परमात्मत्वं धार्यते येन सर्वदा ।
धारणा सा विनिर्दिष्टा भवबन्धविनाशिनी ॥ १६ ॥

येन योगिना सर्वदा परमात्मत्वं चैतन्यं धार्यते समावेशेनावलम्ब्यते, तस्य या धारणा चैतन्यविमर्शनात्मा वृत्तिः, सा भवबन्धविनाशहेतुर्धारणान्यधारणा-वैलक्षण्येन विनिर्दिष्टा ॥ १६ ॥

एवं यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारध्यानधारणा लोकोत्तरदृष्ट्या प्रतिपाद्य, समाधिमपि परस्वरूपविषयमाणवशाक्तशाम्भवोपायप्राप्यमनुपायं चादिशति श्लोक-चतुष्केण—

समं सर्वेषु भूतेषु आधानं चित्तनिग्रहः ।
समाधानमिति प्रोक्तमन्यथा लोकदाम्भिकम् ॥ १७ ॥

सर्वप्राणिषु चित्तस्य समं वैषम्यप्रतिपत्तिनिग्रहात्म आधानं चित्तनिग्रहः समाधानमिति चोक्तम् । स्वात्मतुल्यताचिन्तनं यत्तत्समाधानं प्रोक्तम् । अन्यथा लोचननिमीलनादिप्रकारेणैतद्विपरीतं यत् समाधानं तत् लोकदम्भैक-प्रयोजनम् ॥ १७ ॥

उस = विमर्शस्वरूप को ध्यान मानते हैं अर्थात् अविच्छिन्न परम्परा से जानते हैं । 'च' का प्रयोग 'एव' अर्थ में है ॥ १५ ॥

धारणा का अर्थ है—जिसके द्वारा सर्वदा परमात्मता का धारण किया जाय वह धारणा कही गयी है । यह भी संसाररूपी बन्धन की विनाशिनी है ॥ १६ ॥

जिस = योगी, के द्वारा सर्वदा परमात्मत्व = चैतन्य, धारण किया जाता है = समावेश के द्वारा जिसका अवलम्बन किया जाता है उस (= योगी) की जो धारणा = चैतन्य का विमर्शन रूप वृत्ति, वह भवरूपीबन्ध के विनाश का कारण होने से धारणा कही गयी है । यह अन्य धारणाओं से विलक्षण है ॥ १६ ॥

इस प्रकार यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार ध्यान धारणा का लोकोत्तर दृष्टि से प्रतिपादन कर, आणव शाक्त और शाम्भव उपायों से प्राप्य परस्वरूपविषयक अनुपाय रूप समाधि को चार श्लोकों के द्वारा बतलाते हैं—

(समाधि शब्द का विग्रहार्थ—सम + आधि =) समस्त प्राणियों में चित्त का आधान = निग्रह ही समाधान (= समाधि) कहा गया है । इसके विपरीत (लोक प्रचलित समाधि) लोकदम्भ है ॥ १७ ॥

सब प्राणियों के विषय में चित्त का सम = वैषम्यज्ञान का निग्रहरूप जो आधान = चित्त का निग्रह, वह समाधान कहा गया है । जो स्वात्मतुल्यता का चिन्तन है वह समाधान कहा गया है । अन्यथा अर्थात् आँख बन्द करना आदि

एतद्ध्यानोपायकमाणवं समाधानम्, शुद्धविकल्पोपायं शाक्तम् । तदाह—

स्वपरस्थेषु भूतेषु जगत्यस्मिन् समानधीः ।
शिवोऽहमद्वितीयोऽहं समाधिः स परः स्मृतः ॥ १८ ॥

सर्वमिदमहमेव, इत्यहन्तेदन्तासामानाधिकरण्यात्मशुद्धविद्योत्थाध्यवसायरूपः परः समाधिः स्मृतः पारम्पर्यतः प्रसिद्धः ॥ १८ ॥

अथैकवारोपायप्राप्यमपि पुनरुपायानपेक्षतयानुपायं सततोदितं समाधिमादिशति—

सम्यक्स्वरूपसंवेद्यं संविद्रूपं स्वभावजम् ।
स्वसंवेद्यस्वरूपं च समाधानं परं विदुः ॥ १९ ॥

सम्यगेकवारोपायतः संवेद्यं स्फुरितं यत्स्वाभाविकं संविद्रूपं चकासच्चिद्धाम, तत् स्वसंवेद्यस्वरूपमिति स्वप्रकाशं नित्योदितत्वेनाव्युत्थानं समाधानम् ॥ १९ ॥

अविकल्पोपायं शाम्भवं समाधिमाह—

जो कि पूर्वोक्त के विपरीत समाधान है वह लोक में प्रदर्शन के लिये पाखण्ड करना है ॥ १७ ॥

इस प्रकार के ध्यान से आणवोपाय समाधि होती है । शुद्ध विकल्प के द्वारा शाक्त (समाधि होती है) । वह कहते हैं—

अपने या दूसरे प्राणियों में यहाँ तक कि इस संसार के विषय में भी समान बुद्धि रखना, जिसका स्वरूप है—'मैं शिव हूँ' 'मैं ही एकमात्र हूँ', (इत्यादि), पर समाधि मानी गयी है ॥ १८ ॥

'यह सब मैं ही हूँ' इस प्रकार अहन्ता इदन्ता के समानाधिकरण्यरूप शुद्धविद्या से उत्पन्न निश्चय ही परसमाधि स्मृत है = परम्परया प्रसिद्ध है ॥ १८ ॥

अब सतत् उदित उस समाधि का वर्णन करते हैं जो एक बार उपाय के द्वारा प्राप्त हो जाने पर फिर उपाय की अपेक्षा नहीं रखती अत एव अनुपाय कही जाती है—

जो सम्यक्स्वरूपसंवेद्य, स्वभाव से उत्पन्न संविद्रूप तथा स्वसंवेद्य रूप है, उसे (विद्वान् लोग) पर समाधि मानते हैं ॥ १९ ॥

सम्यक् = एक बार उपाय के द्वारा, संवेद्य = स्फुरित, जो स्वाभाविक संविद्रूप = प्रकाशमान चित् धाम, वह स्वसंवेद्यस्वरूप = स्वप्रकाश = नित्योदित होने के कारण व्युत्थानरहित होता है, समाधान है ॥ १९ ॥

विकल्पोपाय से रहित शाम्भव समाधि को बतलाते हैं—

राशिभ्यां चिज्जडाभ्यां च विचार्य निपुणं पदम्।
यन्नित्यं शाश्वतं रूपं समाधानं तु तद्विदुः ॥ २० ॥

जडराशिर्भुवनभावदेहादिः । चिद्राशिः सकलप्रलयाकलविज्ञानाकलमन्त्रमन्त्रेशमन्त्रमहेशशिवाख्यः प्रमातृवर्गः । ततो मध्यात् पदं विश्वप्रतिष्ठास्थानं निपुणं विचार्य बाढं विमृश्य यन्नित्यमविनाशि शाश्वतं विवर्तपरिणामशून्यं सदा स्वप्रकाशं च रूपमर्थात् स्फुरति, तत्समाधानं विदुस्तत्त्वज्ञाः ॥ २० ॥

'अष्टाङ्गेन तु योगेन' इत्युपक्रान्तमुपसंहरन् प्रकृते योजयति—

एवमष्टाङ्गयोगेन स्वभावस्थं परं ध्रुवम् ।
दृष्ट्वा वञ्चयते कालममृतेशं परं विभुम् ॥ २१ ॥
मृत्युजित् स भवेद्देवि न कालः कलयेच्च तम् ।

एवमित्युक्तरूपेण न त्वन्यशास्त्रोक्ताहिंसासत्याद्यात्मना, परममृतेशं चिन्नाथं परं विभुमनाश्रितान्ताशेषकारणस्वामिनम्, दृष्ट्वा कालं वञ्चयति, अकालकलितचिदानन्दैकघन एव जायते । अत एव तत्त्वतोऽयमेव सङ्कोचात्ममृत्युविदलनाद् मृत्युजित् । सुचिरमपि स्थिरीकृतदेहस्तु न वस्तुतो मृत्युजिदित्याशयशेषः ॥

चित्राशि एवं जडराशि के बीच से पद का भली भाँति विचार कर जो नित्यशाश्वत रूप है वह समाधि है ॥ २० ॥

जड राशि = भुवन, पदार्थ, शरीर आदि । चिद्राशि = सकल, प्रलयाकल, विज्ञानाकल, मन्त्र, मन्त्रेश्वर, मन्त्रमहेश्वर, शिव नामक प्रमातृवर्ग । इनके मध्य से पद = विश्वप्रतिष्ठा का स्थान, का निपुण = भली-भाँति, विचार कर जो नित्य = अविनाशी, शाश्वत = विवर्त्त अथवा परिणाम से शून्य, सदा स्वप्रकाशरूप है अर्थात् स्फुरण करता है उसे तत्त्वज्ञ लोग समाधि कहते हैं ॥ २० ॥

श्लोक सं० ९ में 'अष्टाङ्गेन तु योगेन' कथन के द्वारा प्रारम्भ किये गये का उपसंहार करते हुए प्रस्तुत से उसको जोड़ते हैं—

हे देवि ! इस प्रकार अष्टाङ्गयोग के द्वारा स्वभावस्थ, पर, ध्रुव, व्यापक परम अमृतेश का साक्षात्कार कर योगी काल को दूर हटा देता है और मृत्युजित् हो जाता है । काल उसको प्रभावित नहीं करता ॥ २१-२२- ॥

इस प्रकार = उक्तरूप से, न कि अन्य शास्त्रों में उक्त अहिंसा सत्य आदि से, पर अमृतेश = चित् के स्वामी, पर विभु = (ब्रह्मा से लेकर) अनाश्रित शिवपर्यन्त अशेष कारणों के स्वामी को देखकर (योगी) काल का वञ्चन करते हैं = अकालकलित चिदानन्दैकघन हो जाते हैं । इसलिये वस्तुतः यही संकोचरूपी मृत्यु का विदलन करने से मृत्युजित् है । बहुत काल तक देह को स्थिर रखने वाला वस्तुतः मृत्युजित् नहीं है ॥

किं च—

तत्त्वषट्त्रिंशतस्त्यागाद् भुवनानन्त्यवर्जनात् ॥ २२ ॥
एकाशीतिपदोर्ध्वं वै वर्णपञ्चाशतः परम् ।
व्यापकं सर्वमन्त्रेषु सर्वेष्वेव हि जीवनम् ॥ २३ ॥
अष्टात्रिंशत्कलोर्ध्वं तु सर्वान्तः सर्वमध्यगम् ।
आदिर्मध्यं न चैवान्तो लभ्यते यस्य केनचित्॥ २४ ॥
तदप्रमेयमतुलं प्राप्य सर्वं न लभ्यते ।

पृथ्व्यादिशिवान्तानि तत्त्वानि, कालाग्न्याद्यनाश्रितान्तानि भुवनानि च त्यक्त्वा नवात्मादिप्रक्रियया प्रणवादिपदानामकारादिवर्णपञ्चाशत ईशानपुरुषाघोरादिकलाष्टात्रिंशतश्चोर्ध्वं सर्वमन्त्रव्यापकम्, एवं च षड्विधाध्वोत्तीर्णम्, अतश्च सर्वजीवितभूतं सर्वेषामन्तः पूर्वापरकोट्यात्म, तन्मयत्वादेव च विश्वस्य सर्वमध्यगतम्, न चास्य केनाप्यादिमध्यान्ता लभ्यन्ते दिक्कालादिकथोत्तीर्णत्वात्, अतश्चाप्रमेयम्, अद्वितीयत्वादतुलम्, प्राप्य षड्विधाध्वमयदेहप्राणाद्युल्लङ्घनेन योगिभिरासाद्य, सर्वमित्यध्वप्रपञ्चात्म निखिलं न लभ्यते न प्राप्यते तेन प्राग्वत् नाव्रियते, अथ च काक्वा

और भी—

छत्तीस तत्त्वों के त्याग से, अनन्त भुवनों का निषेध करने से, इक्यासी पदों एवं पचास वर्णों के परे जो सब मन्त्रों में व्यापक और सबका जीवन है, जो अँड़तीस कलाओं से ऊपर, सबके भीतर और सबके मध्य में है और जिसका आदि मध्य और अन्त किसी के द्वारा प्राप्त नहीं होता उस अतुल अप्रमेय को प्राप्त कर क्या सब कुछ प्राप्त नहीं हो जाता? ॥ २२-२५- ॥

(छत्तीस) तत्त्व = पृथिवी से लेकर शिवपर्यन्त, भुवन = कालाग्नि से लेकर अनाश्रित शिव पर्यन्त, इनको छोड़ कर नव आत्मा आदि की प्रक्रिया से प्रणव आदि (९ × ९ = ८१) पदों तथा 'अ' से लेकर 'क्ष' तक पचास वर्ण, उसी प्रकार ईशान तत्पुरुष अघोर आदि अँड़तीस कलाओं से ऊपर सब मन्त्रों में व्यापक रूप से रहने वाले, षट्प्रकार के अध्वाओं से उत्तीर्ण इसलिये सबका जीवनभूत, सबके अन्तः = पूर्वापर कोटिरूप, और तन्मय होने के कारण विश्व = सबके मध्य में वर्त्तमान तत्त्व, जिसका कि आदि मध्य और अन्त किसी के द्वारा प्राप्त नहीं होता क्योंकि वह दिक् काल आदि से परे हैं, इसलिये अप्रमेय है । तथा अद्वितीय होने से अतुल है, उसको प्राप्त कर अर्थात् छह प्रकार के अध्वा वाले देहप्राण आदि का उल्लङ्घन के द्वारा योगियों के द्वारा प्राप्य होकर, सब = अध्वप्रपञ्चरूप समस्त विश्व, प्राप्त नहीं किया जाता = उस (योगी) के द्वारा पूर्व की भाँति आवृत नहीं होता । अथवा काकुध्वनि के द्वारा-क्या सब कुछ नहीं प्राप्त

सर्वं न लभ्यते, अपितु लभ्यते (एव), सर्वसर्वात्मामृतेशभैरवता विद्यत इत्यर्थः ॥

तथा—

येनैकेन जगत् सर्वमप्रमेयेन पूरितम् ॥ २५ ॥
तज्ज्ञात्वा मुच्यते क्षिप्रं घोरात् संसारबन्धनात् ।

ज्ञात्वा दाढ्र्येन निश्चित्य ॥

अपि च—

तत्त्वत्रयविनिर्मुक्तं शाश्वतं चाचलं ध्रुवम् ॥ २६ ॥
दिव्येन योगमार्गेण दृष्ट्वा भूयो न जायते ।
सर्वेन्द्रियविनिर्मुक्तमवेद्यं चाप्यनामयम् ॥ २७ ॥

तत्त्वत्रयं नरशक्तिशिवाख्यम् । शाश्वतं विवर्तवाद इव नासत्यविभक्तान्यरूपोपग्राहि, अचलमपरिणामि, ध्रुवं नित्यम्, इन्द्रियविनिर्मुक्तमनामयमिति मायेन्द्रियानावृतम्, अवेद्यं च, दिव्येन योगमार्गेण विकल्पहानोन्मिषदविकल्पविमर्शावष्टम्भोपायेन, दृष्ट्वा साक्षात्कृत्य, न पुर्जन्मैति ॥ २७ ॥

एवमाणवेन शाक्तेन शाम्भवेन चोपायेनासादितं परं तत्त्वं मुक्तिदं न

किया जाता ? अर्थात् प्राप्त किया ही जाता है अर्थात् वह सर्वसर्वात्मा अमृतेश भैरव हो जाता है ॥

तथा—

जिस एक अप्रमेय तत्त्व के द्वारा समस्त जगत् व्याप्त है उसको जानकर (योगी) शीघ्र ही संसारबन्धन से मुक्त हो जाता है ॥ २५-२६- ॥

जानकर = दृढ़तापूर्वक निश्चय कर ॥

और भी—

तीन तत्त्वों से रहित, शाश्वत, अचल, ध्रुव, समस्त इन्द्रियों से विनिर्मुक्त अवेद्य और अनामय (पर तत्त्व) को दिव्य योगमार्ग से देखकर योगी पुनर्जन्म को नहीं प्राप्त होता ॥ -२६-२७ ॥

तीन तत्त्व = नर शक्ति और शिव । शाश्वत = न कि विवर्त्तवाद के समान असत्य पृथक् रूप का ग्रहण करने वाला । अचल = अपरिणामी । ध्रुव = नित्य । इन्द्रिय विनिर्मुक्त अनामय = माया और इन्द्रियु से अनावृत एवं अवेद्य तत्त्व को, योगमार्ग से = विकल्पों का त्याग कर उन्मिषित होते हुए निर्विकल्प विमर्श के उपाय से, देखकर = साक्षात् कर, पुनर्जन्म नहीं होता ॥ २७ ॥

इस प्रकार आणव शाक्त और शाम्भव उपायों से प्राप्त हुआ पर तत्त्व मोक्ष

केवलमिहैवोपादेयमुक्तम्, यावत् सर्वशास्त्रेषु इत्याह—

परमात्मस्वरूपं तु सर्वोपाधिविवर्जितम् ।
चैतन्यमात्मनो रूपं सर्वशास्त्रेषु कथ्यते ॥ २८ ॥

यत् सर्वैः समनान्तैरुपाधिभिरवच्छेदकैर्विशेषेण वर्जितं तत्सङ्कोचासंकुचितं चैतन्यमात्मनो ग्राहकस्य रूपम्, तदेव परमात्मनः परमशिवस्य स्वरूपम्, न तु व्यतिरिक्तं यथा भेदवादिनो मन्यन्ते । अत एव शिवोऽहमद्वितीयोऽहमिति तात्त्विकसमाधिनिर्णयावसरे उक्तम् । सर्वशास्त्रेषु चैतत्कथ्यते, न तु क्वचि-देवेत्यनेन सिद्धान्तानामपि रहस्याद्वयसारता अन्तःसंभवन्त्यपि गाढप्ररूढसांसारिक-द्वैतवासनानां न स्फुटीकृता । यथोक्तं श्रीकुलपञ्चाशिकायाम्—

'यत्रास्ति सर्वलोकस्य तदस्तीति विरुध्यते ।
निगद्यते यदा देवि हृदये न प्ररोहति ॥
एतस्मात् कारणाद्देवि देवताभिः प्रगोपितम् ।
तेन सिद्धेन देवेशि किं न सिद्ध्यति भूतले ॥' इति ।

तत एव समस्तशैवशास्त्रसारसंग्रहरूपेषु शिवसूत्रेषु 'चैतन्यमात्मा' इति प्रारम्भ एवोक्तम् ॥ २८ ॥

प्रदान करता है इसलिये केवल इसी शास्त्र में नहीं बल्कि सब शास्त्रों में उसे उपादेय कहा गया—यह कहते हैं—

समस्त उपाधियों से रहित जो आत्मा का चैतन्य रूप है वही समस्त शास्त्रों में परमात्मा का रूप कहा जाता है ॥ २८ ॥

जो सभी = समनापर्यन्त उपाधियों अर्थात् अवच्छेदकों से विशेष रूप से रहित है = उनके संकोच से असंकुचित चैतन्य, आत्मा का = ग्राहक (प्रमाता) का रूप है वही परमात्मा = परमशिव, का स्वरूप है । न कि भिन्न, जैसा कि भेदवादी लोग मानते हैं । इसीलिये तात्त्विक समाधि के निर्णय के अवसर पर 'मै शिव हूँ', 'मै अद्वितीय हूँ',—ऐसा कहा गया । यह सब शास्त्रों में कहा जाता है न कि किसी-किसी शास्त्र में । इसलिये सिद्धान्तों का रहस्य अथवा सार अद्वयतत्त्व ही है—यह धारणा हृदय में उत्पन्न हो सकती है किन्तु गाढ़ एवं दृढ सांसारिक द्वैतवासना वालों के लिये यह स्पष्ट नहीं होती । जैसा कि कुलपञ्चाशिका में कहा गया है—

'हे देवि ! जब सब लोगों के बीच 'वह नहीं है', 'वह है'—इस प्रकार का विरोधी वर्णन होने लगता है (तब वह तत्त्व हृदय में परिलक्षित नहीं होता) इसलिये देवताओं ने (संशयात्मा लोगों से) उसे छिपाये रखा । हे देवेशि ! उसके सिद्ध होने पर भूतल पर क्या सिद्ध नहीं होता अर्थात् सब कुछ मिल जाता है ।'

इसीलिये समस्त शैवशास्त्र के सार के संग्रहरूप शिवसूत्रों में पहले ही

एवंभूतमपि चैतदात्मनो रूपम्—

निर्मलं न भवेद्देवी यावच्छक्त्या न बोधितम् ।

'शैवी मुखमिहोच्यते ।' (२०)

इति श्रीविज्ञानभट्टारकादिष्टनीत्या परमेश्वरस्यैव शक्त्यां शक्त्याभासात्मनोऽणोः स्वस्फुरत्ताप्रवेशनयाऽणुत्वं निमज्ज्य, परमशिवत्वमुन्मील्यते ॥

ननु दीक्षयाभिव्यक्तशिवत्वा अपि मुक्तशिवा भिन्ना एव परमशिवात्, तत्कथं परमात्मस्वरूपैक्यमात्मचैतन्यस्योक्तम् ?—इत्याशङ्कां शमयति—

दीक्षाज्ञानादिना शोध्यमात्मानं चैव निर्मलम् ॥ २९ ॥
ये वदन्ति न चैवान्यं विन्दन्ति परमं शिवम् ।
त आत्मोपासकाः शैवे न गच्छन्ति परं पदम्॥ ३० ॥

दीक्षाज्ञानयोगचर्याभिः शोध्यमात्मानं निर्मलमन्यमेव परमशिवाद् व्यतिरिक्तमेव वदन्ति, न तु परमशिवं विन्दन्ति परमशिवरूपं नासादयन्ति, ते आत्मोपासकाः शुद्धात्मतत्त्वाराधकाः शैवे यत् परं पदं परमशिवत्वम्, तन्न गच्छन्ति नाप्नुवन्ति ।

'चैतन्यमात्मा' कहा गया ॥ २८ ॥

आत्मा का इस प्रकार का भी रूप—

हे देवि ! जब तक शक्ति के द्वारा बोधित नहीं होता तब तक निर्मल नहीं होता ॥ २९- ॥

'(यह शक्ति) इस शास्त्र में शिव का मुख कही जाती है ।' (२०)

इस विज्ञानभट्टारक (= विज्ञानभैरव) की नीति के अनुसार परमेश्वर की ही शक्ति में शक्त्याभास रूप अणु का अणुत्व जब स्वस्फुरताप्रवेश के कारण तिरोहित हो जाता है तब परम शिवत्व का उन्मीलन होता है ॥

प्रश्न है कि दीक्षा के द्वारा जिनका शिवत्व अभिव्यक्त हो गया है ऐसे मुक्त शिव परमशिव से भिन्न ही होते हैं तो फिर आत्म चैतन्य को परमात्मस्वरूप से अभिन्न कैसे कहा गया?—इस शङ्का को दूर करते हैं—

जो लोग आत्मा को दीक्षा ज्ञान आदि के द्वारा शोध्य अत एव निर्मल एवं भिन्न कहते हैं, वे परमशिव को प्राप्त नहीं करते । वे आत्मोपासक शिव स्थानीय पर पद को नहीं प्राप्त करते (अथवा शैवविधि के द्वारा ही पर पद को प्राप्त करते हैं)॥ -२९-३० ॥

जो लोग दीक्षा ज्ञान योग चर्या के द्वारा शोध्य आत्मा को निर्मल अत एव परमशिव से भिन्न कहते हैं, वे परमशिव का लाभ नहीं प्राप्त करते = परमशिवरूप को नहीं प्राप्त करते । आत्मोपासक = शुद्ध आत्म तत्त्व की आराधना करनेवाले वे

यदि तु कदाचित् तीव्रशक्तिपाताद् गच्छन्ति, तच्छैवेन शिवादिष्टाद्वयज्ञानेनैव न त्वन्येन ज्ञानेनेति सप्तमीतृतीये तन्त्रेण योज्ये । तदुक्तं श्रीस्वच्छन्दे समनान्तस्थशुद्धात्मनिर्णयावसरे—

अविदित्वा परं तत्त्वं शिवत्वं कल्पितं तु यैः ।
त आत्मोपासका शैवे न गच्छन्ति परं शिवम् ॥' (४।३९२)

इति ॥ ३० ॥

एतदेव भङ्ग्यन्तरेण स्फुटयति—

यद्वा तु परमाशक्तिः सर्वज्ञादिगुणान्विता ।
आपादादिविकासिन्या न विकास्येत निर्मला ॥ ३१ ॥
तावन्न निर्मलो ह्यात्मा बद्धः शैवे तदोच्यते ।

तावच्छब्दापेक्षया यावच्छब्दोऽध्याहार्यः । तेनापादादि पाङ्गुष्ठात्प्रभृति विकासिन्या प्राणप्राधान्यनिमज्जनेन चित्प्राधान्यमुन्मज्जयन्त्या दीक्षाज्ञानादिरूपया अनुग्रहिकया शक्त्या यावत् सर्वज्ञत्वसर्वकर्तृत्वस्वतन्त्रताद्यात्मा परमा शक्तिर्न विकास्येत नोन्मिष्येत, न तावदात्मा जीवो निर्मलः । यदा चैवं तदा

लोग शैव में जो परमपद = परमशिवत्व उसको नहीं प्राप्त होते और यदि कदाचित् तीव्र शक्तिपात से (परम शिव के पास) जाते भी हैं तो वह भी शैवेन = शिवादिष्ट अद्वय ज्ञान के द्वारा । (इस प्रकार 'शिव' शिव पद में सप्तमी विभक्ति लगाकर 'न' को अलग कर 'शैवे न' गच्छन्ति ऐसा अन्वय करना चाहिये अथवा 'शैवेन' इस प्रकार शैव शब्द से तृतीया विभक्ति जोड़कर 'शैवेन गच्छन्ति' ऐसा अन्वय करना चाहिये) । वही स्वच्छन्द तन्त्र में समनान्तस्थशुद्धात्मनिर्णय के अवसर पर कहा गया—

'जिन लोगों ने शिवतत्त्व को जाने बिना शिवत्व की कल्पना की है वे शुद्ध आत्मोपासक हैं तथा शिवतत्त्ववर्ती परशिवरूपता को नहीं प्राप्त करते' ॥ ३० ॥

इसी को दूसरे ढंग से स्पष्ट करते हैं—

जब तक पैर से लेकर (शिरपर्यन्त) विकासवाली शक्ति के द्वारा सर्वज्ञत्व आदि गुणों वाली निर्मल परमाशक्ति विकसित नहीं होती यह निर्मल आत्मा शैवशास्त्र के अनुसार बद्ध कहा जाता है ॥ ३१-३२- ॥

'तावत्' शब्द को दृष्टि में रखकर 'यावत्' शब्द को अपनी ओर से जोड़ना चाहिये । पैर से लेकर = पैर के अंगूठे से लेकर, विकास करने वाली = प्राण की प्रधानता को दूर कर चित् के प्राधान्य का आहरण करने वाली, दीक्षा ज्ञानादिरूपा अनुग्राहिका शक्ति के द्वारा जब तक सर्वज्ञत्व सर्वकर्तृत्व स्वतन्त्रत्व आदि रूप परमशक्ति का विकास = उन्मेष, नहीं होता तब तक आत्मा = जीव, निर्मल

शैवेऽसावात्मा जीवन्मुक्तेरनासादाद्बद्ध एवोच्यते ॥

विकासितायाः शक्तेः स्वरूपं दर्शयति—

यत्रस्थः पुरुषः सर्वं वेत्त्यतीतमनागतम् ॥ ३२ ॥
सन्नियम्येन्द्रियग्रामं तत्तत्त्वं शक्तिलक्षणम् ।

इन्द्रियाण्यन्तर्मुखीकृत्य यत्र तुटिपातात्मनि आद्योन्मेषस्थितौ लब्धावस्थितिर्योगी, अतीतानागतादि सर्वं वेत्ति, तत् प्रतिभात्म तत्त्वं शक्तिलक्षणम् ॥

तथा—

यत्र यत्र भवेदिच्छा ज्ञानं वापि प्रवर्तते ॥ ३३ ॥
क्रियाकृत्यस्वरूपा वा तत्तत्त्वं शक्तिलक्षणम् ।

न कृत्यं निष्पाद्यं स्वरूपं यस्यास्तादृश्यकृत्रिमा निर्विकल्पा इच्छा ज्ञप्तिः स्फुरत्तात्मा क्रिया वा यत्र यत्रावसरे प्रवर्तते, तत्र तत्र तद् एषणीयाद्यनारूषितशुद्धेच्छादिमात्रात्मतत्त्वं शक्तिलक्षणम् ॥

तथा—

नहीं होता । जब ऐसा होता है तब शैवशास्त्र के अनुसार यह आत्मा जीवन्मुक्ति को न प्राप्त करने के कारण बद्ध ही कहा जाता है ॥

विकसित शक्ति का स्वरूप दिखलाते हैं—

जिसमें स्थित (= जिससे सम्पन्न) पुरुष इन्द्रियसमूह का नियमन कर अतीत अनागत सब को जान लेता है वह तत्त्व शक्ति है ॥ -३२-३३- ॥

इन्द्रियों को अन्तर्मुख कर जहाँ तुटिपात रूप प्रथम उन्मेष की स्थिति में रहकर योगी अतीत अनागत आदि (= दूरस्थ अतीन्द्रिय) सब को जान लेता है वह प्रतिभारूपी तत्त्व शक्तिपद का वाच्य है । (पातञ्जल योगसूत्र 'प्रातिभाद्वा सर्वम्' ३।३३—से यही अर्थ निकलता है) ॥

तथा—

जिस-जिस विषय की अकृत्यस्वरूपा इच्छा होती है या जिस-जिस विषय का (= वैसा) ज्ञान होता है अथवा (उस प्रकार की) क्रिया जहाँ प्रवृत्त होती है । वह तत्त्व शक्ति है ॥ -३३-३४- ॥

नहीं है कृत्य = निष्पादन के योग्य स्वरूप जिसका वैसी अकृत्रिमा = निर्विकल्पा इच्छा, ज्ञान अथवा स्फुरत्ता रूपा क्रिया जिस-जिस अवसर पर प्रवृत्त होती है उस-उस अवसर पर वह = एषणीय आदि से अनारूषित शुद्ध इच्छा ज्ञान क्रिया तत्त्व ही शक्ति है ॥

व्यापकस्य यतो देवि चिद्रूपस्यात्मनः शिवात् ॥ ३४ ॥
प्रसरत्यद्भुतानन्दा सा शक्तिः परमा स्मृता ।

व्यापकचिन्मात्रमयतामात्मनो भावयतो योगिनो या आश्चर्यरूपा आनन्दात्मा शक्तिः शिवात् प्रसरत्युन्मिषति, सा परमा स्मृता तत्तत्त्वं शक्तिलक्षणमित्यर्थः ॥

एवं लक्षितशक्त्यवष्टम्भविस्फारेण—

विप्रसार्य तमात्मानं सर्वज्ञादिगुणैर्गुणी ॥ ३५ ॥
साभासः कथ्यते देवि शिवः परमकारणम् ।

सर्वज्ञादिगुणैरिति तद्विमर्शनेनात्मानं विप्रसार्य—

'बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा यतः प्रकाशावरणक्षयः' (यो०सू० ३।४३) इति स्थित्या विकास्य यो योगी तैरेव सर्वज्ञत्वादिगुणैर्गुणी संपन्नः, स सर्वज्ञत्वाद्याभासविमर्शनादेव साभासः शिवः कथ्यते ॥

एतदेव स्फुटयति—

सर्वज्ञः परितृप्तश्च यस्य बोधो ह्यनादिमान् ॥ ३६ ॥
स्वतन्त्रो ह्यप्रलुप्तश्च यश्च वानन्तशक्तिकः ।

तथा—

हे देवि ! व्यापक एवं चिद्रूप (योगी) के जिस आत्मा रूपी शिव से जो अद्भुत आनन्दस्वरूपा शक्ति प्रसृत होती है वह परमा (शक्ति) मानी गयी है ॥ -३४-३५- ॥

अपनी व्यापक चिन्मात्रमयता की भावना करने वाले योगी के अन्दर जो आश्चर्यमयी आनन्दरूपा शक्ति शिव से उन्मिषित होती है वह परमाशक्ति मानी गयी है। वह तत्त्व (या उसका तत्त्व) शक्ति है ॥

हे देवि ! गुणवान् (साधक) सर्वज्ञत्व आदि गुणों से अपना विकास कर परमकारण साभास शिव कहा जाता है ॥ -३५-३६- ॥

सर्वज्ञता आदि गुणों के विमर्शन से अपने को—

'(शरीर के) बाहर (मन की) अकल्पिता वृत्ति महाविदेहा (धारणा) होती है । इसके बाद प्रकाश के आवरण का नाश हो जाता है ।' (पा०यो०सू० ३।४३)

इस स्थिति से विकसित कर जो योगी उन्हीं सर्वज्ञत्व आदि गुणों से गुणी हो जाता है वह सर्वज्ञत्व आदि आभासों का विमर्शन करने से साभास शिव कहा जाता है ॥

उसी को स्पष्ट करते हैं—

शक्तिमान् गुणभेदेन स्वगुणान् विन्दते गुणी ॥ ३७ ॥
पृथग्भेदविभेदेन नानात्वं विमृशेदिह ।
स साभास इति प्रोक्तो निराभासस्तु कथ्यते ॥ ३८ ॥

परितृप्तो नैराकांक्ष्येण चिदानन्दघनः, अनादिमान् न तु भावनोत्थः, स्वतन्त्रो न तु भेदेश्वरवत् कर्ममलपरिपाकाद्यपेक्षः, अप्रलुप्तो न तु ब्रह्मादिवत् स्वापाद्यावृतः, अनन्तशक्तिकः

'शक्तयोऽस्य जगत्कृत्स्नम् ।'

इति स्थित्या मरीचिरूपाशेषविश्वशरीरः, शक्तिमानिति समुत्पन्नयथालक्षितपरशक्तिस्वरूपः, गुणानां सत्त्वरजस्तमसां भेदेन चिद्भुवि देहादिप्रमातृतानिमज्जनोत्थेन विदारणेन, स्वगुणान् सर्वज्ञत्वादीन् लभते । तैरेव च गुणैर्गुणी, भेदानां सर्वज्ञत्वादिविशेषाणां व्याख्यातदृशा व्यावृत्तिकृतो यः पृथग्विभेदस्तेन नानात्वं विचित्राभासरूपतां य आत्मनो विमृशेत्, स साभास इत्युक्तः । निराभासस्तु उच्यते ॥

तमाह—

जो सर्वज्ञ, परितृप्त है; जिसका बोध अनादि है; जो स्वतन्त्र, अलुप्त और अनन्त शक्तिवाला है; शक्तिमान्, सत्त्वादि गुणों के भेद से अपने गुणों को प्राप्त करता है वही गुणी है । पृथक् भेद विभेद के कारण जो यहाँ नानात्व का विमर्श करता है । वह साभास शिव कहा जाता है । आगे निराभास का वर्णन कर रहे हैं ॥ -३६-३८ ॥

परितृप्त = निराकाङ्क्ष होने के कारण चिदानन्दघन । अनादिमान् न कि भावना से उठा हुआ । स्वतन्त्र, न कि भेदवादियों के ईश्वर की भाँति कार्म मल के परिपाक आदि की अपेक्षा वाला । अप्रलुप्त, न कि ब्रह्मा आदि की भाँति निद्रा आदि से आवृत । अनन्त शक्तिवाला—

'इसकी शक्तियाँ ही सम्पूर्ण संसार है ।'

इस स्थिति से मरीचिरूप समस्त विश्वशरीर वाला, शक्तिमान् = समुत्पन्न यथालक्षित परशक्तिरूप । गुणों = सत्त्व रजस् तमस्, के भेद से चिद्भूमि में देहादिप्रमातृता के निमज्जन से उत्पन्न विदारण से, अपने गुणों = सर्वज्ञत्व आदि, को प्राप्त करता है । उन्हीं गुणों के कारण वह गुणी है । भेदों अर्थात् सर्वसत्त्व आदि विशेषों का ऊपर व्याख्यात रीति से व्यावृत्ति करने वाला जो पृथक् विभेद उससे जो अपनी अनेकरूपता = विचित्राभासरूपता, का विमर्श करता है वह साभास कहा जाता है । निराभास का कथन करते हैं ॥ ३६-३८ ॥

उसी (= निराभास) को कहते है—

नाहमस्मि न चान्योऽस्ति निराभासस्तदा भवेत् ।
सावस्था परमा प्रोक्ता शिवस्य परमात्मनः ॥ ३९ ॥

आभासेभ्यो ग्राह्यग्राहकविमर्शात्मकेभ्यो निष्क्रान्तः चिद्विमर्शैकपरमार्थः । तदुक्तं श्रीप्रत्यभिज्ञायाम्—

'सर्वथा त्वन्तरालीनानन्ततत्त्वौघनिर्भरः ।
शिवश्चिदानन्दघनः परमाक्षरविग्रहः ॥' (४।१।१४)

इति ॥ ३९ ॥

एतद्दशासमापन्नस्य च योगिन ईदृशी स्फुरत्तेत्याह—

नाहमस्मि न चान्योऽस्ति ध्येयं चात्र न विद्यते ।
आनन्दपदसंलीनं मनः समरसीगतम् ॥ ४० ॥

अहमिति देहादिर्ग्राहकः । अन्यो मद्व्यतिरिक्तो नीलादिः । ध्येयमित्यनुग्राहकत्वेन बुद्ध्योपस्थापितम् ॥ ४० ॥

एतत्पदलाभाय शाम्भवोपायमादिशति देवः—

नोर्ध्वे ध्यानं प्रयुञ्जीत नाधस्तान्न च मध्यतः ।
नाग्रतः पृष्ठतः किञ्चित् पार्श्वयोरुभयोरपि ॥ ४१ ॥

'न मैं हूँ, न कोई दूसरा है' (जब इस प्रकार की चेतना प्रस्फुरित होती है तब वह) निराभास शिव होता है । वह परमात्मा शिव की परम अवस्था कही गयी है ॥ ३९ ॥

ग्राह्यग्राहक के विमर्शरूप आभासों से ऊपर उठकर जो केवल चिद्विमर्शमात्र हो जाता है (वह निराभास कहलाता है) । ईश्वरप्रत्यभिज्ञा में कहा गया है—

अनन्त तत्त्वों के समूह को जो सर्वथा भीतर लीन कर लेता है वही परमाक्षर विग्रह चिदानन्दघन शिव है (४.१.१४) ॥ ३९ ॥

इस दशा को प्राप्त योगी की ऐसी स्फुरत्ता होती है—यह कहते हैं—

'न मैं हूँ', 'न कोई दूसरा है'; यहाँ कोई ध्येय (= ध्यान करने योग्य वस्तु) नहीं है; आनन्दपद में संलीन मेरा मन समरस (= एकरूप) हो गया है ॥ ४० ॥

मैं = देह आदि प्रमाता रूप ग्राहक । अन्य = मुझसे भिन्न लीन सुख आदि (ग्राह्य)। ध्येय = अनुग्राहक के रूप में बुद्धि के द्वारा उपस्थापित ॥ ४० ॥

इस पद के लाभ के लिये भगवान् शाम्भवोपाय को बतलाते हैं—

न ऊपर ध्यान करना चाहिये न नीचे और न मध्य में, आगे-पीछे

नान्तःशरीरसंस्थाने न बाह्ये भावयेत् क्वचित् ।
नाकाशे बन्धयेल्लक्ष्यं नाधो दृष्टिं निवेशयेत् ॥ ४२ ॥
न चाक्ष्णोर्मीलनं किञ्चिन्न किञ्चिद् दृष्टिबन्धनम्।
अवलम्बं निरालम्बं सालम्बं न च भावयेत् ॥ ४३ ॥
नेन्द्रियाणि न भूतानि शब्दस्पर्शरसादि यत् ।
सर्वं त्यक्त्वा समाधिस्थः केवलं तन्मयो भवेत्॥ ४४ ॥

ऊर्ध्वे द्वादशान्ते, अधः कन्दादौ, मध्ये हृदादौ, अग्रतः पृष्ठतः पार्श्वयोः, तत्पुरुषसद्योजातादिरूपम् । अन्तःशरीर इति—

'आमूलात्किरणाभासां सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरात्मिकाम्।
चिन्तयेत्तां द्विषट्कान्ते शाम्यन्तीं भैरवोदयः ॥' (वि०भै० २८)

इतिवत् । न बाह्य इति—

'वस्त्वन्तरे वेद्यमाने सर्ववेद्येषु शून्यता ।
तामेव मनसा ध्यायन् विदितोऽपि प्रशाम्यति ॥'(वि०भै० १२२)

इतिवत् । नाकाश इति—

अगल-बगल भी नहीं । न शरीरसंस्थान के भीतर न कहीं बाहर भावना करनी चाहिये । न आकाश में लक्ष्यबन्ध करना चाहिये और न दृष्टि को कहीं स्थिर करना चाहिये । न आखों को थोड़ा बन्द करे न दृष्टिबन्धन (= करना चाहिये)। अवलम्ब, सालम्ब, निरालम्ब भावना नहीं करनी चाहिये । इन्द्रिय पञ्चमहाभूत और शब्द स्पर्श आदि भी नहीं है—ऐसा समझना चाहिये । इस प्रकार सब को छोड़ कर समाधिस्थ होकर केवल तन्मय होना चाहिये ॥ ४१-४४ ॥

ऊर्ध्व में = द्वादशान्त में । नीचे = कन्द आदि में । मध्य = हृदय आदि में। आगे पीछे दोनों पार्श्वों में, तत्पुरुष सद्योजात आदि रूप की भावना भी नहीं करनी चाहिये । शरीर के भीतर—

'किरण के समान सूक्ष्म से भी सूक्ष्मतर मूलाधार से लेकर द्विषट्कान्त (द्वादशान्त) तक पहुँचकर शान्त होने वाली प्राण वायु का चिन्तन करना चाहिये । इससे भैरव (स्वरूप) का उदय होता है ॥' (वि०भै०२८)

के समान (चिन्तन करना चाहिये)। बाहर नहीं—

'किसी एक वस्तु का ज्ञान होते समय दूसरी समस्त वेद्यवस्तुओं में शून्यता की भावना करनी चाहिये । उस (= शून्यता) का ही मन से ध्यान करता हुआ योगी ज्ञान से भी ऊपर हो जाता है अर्थात् शान्त ब्रह्मरूप हो जाता है ।' (वि०भै० १२२)

तेजसा सूर्यदीपादेराकाशे शबलीकृते ।
दृष्टिं निवेश्य तत्रैव स्वात्मरूपं प्रकाशते ॥ (वि०भै० ७६)

इतिवत् । नाध इति—

कूपादिके महागर्ते स्थित्वोपरि निरीक्षणात् ।
अविकल्पमतेः सम्यक् सद्यश्चित्तलयः स्फुटम् ॥ (वि०भै० ११५)

इतिवत् । न चाक्ष्णोर्मीलनमिति—

एवमेव निमील्यादौ नेत्रे कृष्णाभमग्रतः ।
प्रसार्य भैरवं रूपं भावयंस्तन्मयो भवेत् ॥ (वि०भै० ८८)

इतिवत् । न दृष्टिबन्धनमिति—

निर्वृक्षगिरिभित्त्यादिदेशे दृष्टिं विनिक्षिपेत् ।
निलीने मानसे भावे वृत्तिक्षीणः प्रजायते ॥ (वि०भै० ६०)

इतिवत् । अवलम्ब्यत इति अवलम्बो ध्येय आकारस्तम्—

भावे त्यक्ते निरुद्धा चिन्नैव भावान्तरं ब्रजेत्।

के समान । आकाश में नहीं—

'सूर्य दीपक आदि के तेज से आकाश के चित्रित होने पर उसमें दृष्टि लगाकर (= देखने से) उसी में अपना रूप प्रकाशित होता है ।' (वि०भै० ७६)

के समान । नीचे नहीं—

'कूप आदि किसी बड़े गहरे गड्ढे में खड़ा होकर ऊपर देखने से निर्विकल्पक बुद्धि वाले (व्यक्ति) का तत्काल पूर्णतया स्पष्ट चित्तलय हो जाता है ।' (वि०भै०११५)

के समान । आँखों का बन्द करना भी नहीं—

'इस प्रकार पहले दोनों आँखों को बन्द कर सामने काले रंग के भैरव के रूप को उपस्थापित कर उस रूप की भावना करने वाला तन्मय हो जाता है ।' (वि०भै० ८८)

के समान । दृष्टिबन्धन नहीं—

'वृक्ष, पर्वत, दीवाल आदि (आधार) से रहित शून्य आकाश में दृष्टि स्थित करनी चाहिये । मन में उत्पन्न भाव के विलीन होने पर (साधक की) वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं ॥' (वि०भै० ६०)

के समान । जिसका अवलम्बन किया जाय वह अवलम्बन है अर्थात् ध्येय आकार, उसको—

'भाव का त्याग करने पर निरुद्धा चित् किसी दूसरे भाव पर स्थित नहीं

तदा तन्मध्यभावेन विकसत्यतिभावना ॥ (वि०भै० ६२)

इतिवत् । निरालम्ब इति—

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ज्ञात्वा मध्यं समाश्रयेत् ।
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥ (वि०भै० ६१)

इतिवत् । सहालम्बेन वर्तते सालम्बं साकारं ज्ञानम्—

'इच्छायामथवा ज्ञाने जाते चित्तं निवेशयेत् ।
तत्र बुद्ध्यानन्यचेतास्ततः स्यादात्मदर्शनम् ॥' (वि०भै० ९८)

इतिवत् । नेन्द्रियाणि न भूतानीति तत्तद्धारणापटलोक्तनीत्या सर्वं त्यक्त्वा समाधिस्थ इति अकिञ्चिच्चिन्तकत्वेन स्वस्वरूपविमर्शनप्रवणस्तन्मय इत्यानन्दपद-संलीनसमरसज्ञानमयः ॥ ४४ ॥

या चैवंभूता दशा—

सावस्था परमा प्रोक्ता परस्य परमात्मनः ।
निराभासं पदं तत्तु तत्प्राप्य विनिवर्तते ॥ ४५ ॥

सांसारिकी स्थितिमुज्झति ॥ ४५ ॥

होती । तब उस (= व्यक्ताव्यक्त भाव) के मध्य में भावना करने पर अतिक्रान्त-भावना विकसित होती है ।' (वि०भै० ६२)

के समान । निरालम्ब—

'दोनों (भावों) का ज्ञान होने पर मध्य का आश्रयण करना चाहिये, फिर दोनों का एक साथ त्याग करने पर मध्य में आत्मतत्त्व प्रकाशित होता है ॥' (वि०भै० ६१)

के समान । जो आलम्बन के साथ हो वह सालम्ब होता है अर्थात् साकार ज्ञान—

'इच्छा अथवा ज्ञान के उत्पन्न होने पर चित्त को वहाँ लगाये । बुद्धि के द्वारा एकाग्रचित होने पर आत्मदर्शन हो जाता है ॥' (वि०भै० ९८)

के समान । न इन्द्रियाँ हैं न भूत हैं अर्थात् तत्तद् धारणापटल में कथित नीति के अनुसार सब कुछ छोड़ कर समाधिस्थ = किसी का चिन्तन किये बिना केवल अपने स्वरूप का विमर्श करने वाला, आनन्दपद में संलीन समरस ज्ञानमय हो जाता है ॥ ४४ ॥

इस प्रकार की जो दशा है—

वह परमात्मा की परम अवस्था कही गयी है । वही निराभास पद है । उसको प्राप्त कर (योगी) विनिवृत्त हो जाता है ॥ ४५ ॥

अतश्च यः—

भावयेदेवमात्मानमात्मनो भावनाबलात् ।
स गच्छेत् परमं शान्तं शिवमत्यन्तनिर्मलम् ॥ ४६ ॥

आत्मनो निर्विकल्पसंवेदनस्य या भावना विकल्पहानेन संपादना, तस्या यद्बलं विमर्शदार्ढ्यं तेन भावयेत् ॥ ४६ ॥

किं च—

तत्तत्त्वमेकं सर्वत्र भवति(ते) मृत्युजिच्छिवम् ।
तच्चामृतेशं परमं तृतीयं पदमुत्तमम् ॥ ४७ ॥
आख्यातं तव देवेशि किमन्यत् कथयामि ते ।

सर्वत्र क्षित्याद्यनाश्रितान्ते, तदेवैकमद्वितीयम्, तत्त्वं पारमार्थिकं स्वरूपम्, शिवं श्रेयोरूपम्, मृत्युजिद्भवति । तृतीयमिति प्रोक्तस्थूलसूक्ष्मज्ञानद्वयापेक्षया, तवेत्यनुग्रहैकपरायाः, किमन्यत् कथयामीति नातोऽन्यद्रहस्यं कथनीयं किञ्चिदस्तीत्यर्थः ॥

एतदुपसंहरति—

(विनिवृत्त हो जाता है =) सांसारिक स्थिति को छोड़ देता है ॥ ४५ ॥

इसलिये जो (साधक)—

अपने भावना के बल से आत्मा की इस प्रकार भावना करता है । वह अत्यन्त निर्मल परम शान्त शिवभाव को प्राप्त हो जाता है ॥ ४६ ॥

अपने निर्विकल्पक संवेदन की जो भावना = विकल्प के परित्याग से सम्पादना, उसका जो बल = विमर्श की दृढ़ता, उसके द्वारा भावना करनी चाहिये ॥ ४६ ॥

और भी—

वही एक तत्त्व जो कि सर्वव्यापी और शिव है, मृत्युञ्जय (के नाम से ज्ञात) होता है । वही परम अमृतेश और उत्तम तृतीय पद है । हे देवेशि ! (मैंने उसको) तुम्हें बतलाया, तुमको और क्या बतलाऊँ ॥ ४७-४८- ॥

सर्वत्र = पृथिवी से लेकर अनाश्रित शिवपर्यन्त; वही एक = अद्वितीय; तत्त्व = पारमार्थिक स्वरूप; शिव = कल्याणकारी, मृत्युजित् होता है । तीसरा = उपर्युक्त स्थूल सूक्ष्म दो ज्ञानों की अपेक्षा । तुमको जो कि अनुग्रहपरायणा हो; दूसरा क्या कहूँ—इसके अतिरिक्त कोई और रहस्य कथनीय नहीं है ॥

इसका उपसंहार करते हैं—

एवं मृत्युजिता सर्वं ध्यात्वा व्याप्तं विमुच्यते ॥ ४८ ॥

योगी ॥ ४८ ॥

एतच्च—

सर्वकालं तु कालस्य वञ्चनं कथितं प्रिये ।

अकालकलितचिद्धामसमावेशोपदेशात् ॥

प्रकृतमुपसंहृत्य पूर्वप्रस्तुतमुपसंहरति—

एवं तु त्रिविधं देवि मया ते प्रकटीकृतम् ॥ ४९ ॥
कालस्य वञ्चनं नाम..........

एष च—

................योगः परमदुर्लभः ।

किं च—

अनेनाभ्यासयोगेन मृत्युजिद् भवति(ते) नरः ॥ ५० ॥

न केवलमात्मनः, यावत्—

इस प्रकार योगी सब कुछ को मृत्युञ्जय से व्याप्त हुआ ध्यान कर मुक्त हो जाता है ॥ ४८ ॥

योगी (मुक्त हो जाता है) ॥ ४८ ॥

और यह—

हे प्रिये ! काल का अपसारक सर्वकाल तुमको बतलाया गया ॥४९-॥

अकालकलित चिद्धाम के समावेश के उपदेश के कारण (यह कहा गया) ॥

प्रस्तुत का उपसंहार कर पूर्वप्रस्तुत को उपसंहृत करते हैं—

हे देवि ! इस प्रकार मैंने तुम्हें काल का तीन प्रकार का वञ्चन (= त्याग) बतलाया ॥ -४९-५०- ॥

यह—

योग परम दुर्लभ है ॥ -५०- ॥

और भी—

इसके अभ्यासयोग से मनुष्य मृत्युजित् हो जाता है ॥ -५० ॥

न केवल अपनी मृत्यु बल्कि—

अनेनैव तु योगेन लोकानुग्रहकाम्यया।
भवते मृत्युजिद्योगी सर्वप्राणिषु सर्वदा ॥ ५१ ॥

एतज्ज्ञाननिष्ठो विश्वानुग्रहकरणक्षम इत्यर्थः ।

यत्त्वत्राधिकारे परं ज्ञानमुक्तम्—

एष मृत्युञ्जयः ख्यातः शाश्वतः परमो ध्रुवः ।
अस्मात् परतरो नास्ति सत्यमेतद्वदाम्यहम् ॥ ५२ ॥

शिष्याणामत्रार्थे दृढ आश्वासो जायतामित्याशयेनादरादुक्तमर्थमत्युपादेयत्वात् पुनः पुनरादिशति—

यत्परामृतरूपं तु त्रिविधं चोदितं मया ।
तदभ्यासाद् भवेज्जन्तुरात्मनोऽथ परस्य वा ॥ ५३ ॥
अमृतेशसमो देवि मृत्युजिन्नात्र संशयः ।

किञ्चेमं मृत्युजिन्नाथम्—

येन येन प्रकारेण यत्र यत्रैव संस्मरेत् ॥ ५४ ॥
तेन तेनैव भावेन स योगी कालजिद् भवेत् ।

संसारी लोगों के ऊपर कृपा करने की इच्छा से इस योग के द्वारा योगी सभी प्राणियों के विषय में सर्वदा मृत्युजित् होता है । (अर्थात् अन्य प्राणियों को भी मृत्यु से छुटकारा दिला सकता है) ॥ ५१ ॥

इस ज्ञान में परिनिष्ठित योगी विश्व के ऊपर अनुग्रह करने में सक्षम होता है ॥

इस अधिकार जो पर ज्ञान कहा गया—

वह शाश्वत परम ध्रुव मृत्युञ्जय कहा गया है । इससे बढ़कर कुछ नहीं है । यह मैं सत्य कह रहा हूँ ॥ ५२ ॥

इस विषय में शिष्यों को दृढ़ विश्वास उत्पन्न हो इस आशय से आदरपूर्वक कहे गये अर्थ को, अत्यन्त ग्राह्य होने के कारण, बार-बार कह रहे हैं—

जो तीन प्रकार का पर अमृत मैंने (तुमको) बतलाया उसके अभ्यास से मनुष्य अपने और दूसरे के लिये अमृतेशतुल्य होकर मृत्युजित् हो जाता है । हे देवि ! इसमें संशय नहीं है ॥ ५३-५४- ॥

इस मृत्युञ्जयभट्टारक का—

योगी जिस-जिस प्रकार से जहाँ-जहाँ (उसका) स्मरण करता है उसी-उसी भाव से वह कालजयी हो जाता है ॥ -५४-५५- ॥

येन येनेत्याणवेन शाक्तेन शाम्भवेन वा । यत्र यत्रेति नात्र देशकालावस्थादि-नियम इत्यर्थ: ॥

अयं च योगी—

यत्र यत्र स्थितो वापि येन येन व्रतेन वा॥ ५५ ॥
येन येन च योगेन भावभेदेन सिद्ध्यति ।

येन येन योगेन तत्तत्संहितासु योगपादोक्तेन, भावभेदेनेत्येतत्तत्त्वनिष्ठभावना-विशेषेण ॥

यच्चेदममृतेशनाथाख्यं परं तत्त्वम्—

तदेकं बहुधा देवि ध्यातं वै सिद्धिदं भवेत् ॥ ५६ ॥
द्वैताद्वैतविमिश्रे वा एकवीरेऽथ यामले ।
सर्वशास्त्रप्रकारेण सर्वदा सिद्धिदं भवेत् ॥ ५७ ॥

एकमिति पराद्वयस्वतन्त्रचित्सतत्त्वम्, अत एव बहुधेत्येतत्स्वातन्त्र्यावभासित-भाविपटलवक्ष्यमाणश्रीसदाशिवतुम्बुरुभैरवकुलेश्वरादिरूपतया ध्यातं सिद्धिं ददात्येवे-त्यर्थ: । परमाद्वैतरूपत्वाच्चास्य नाथस्य द्वैताद्वैतादिसर्वप्रकारक्रोडीकारित्वं न विरुध्यते । वक्ष्यति चैकविंशाधिकारे—

जिस-जिस = आणव, शाक्त अथवा शाम्भव उपाय से । जहाँ-जहाँ = इस विषय में देश काल अवस्था का नियम (= प्रतिबन्ध) नहीं है—यह तात्पर्य है ॥

और यह योगी—

जहाँ-जहाँ, जिस-जिस व्रत से तथा जिस-जिस योग से स्थित होता है, भावना के भेद से (वहाँ-वहाँ) उसे (वह) सिद्धि मिलती है ॥ ५५-५६- ॥

जिस-जिस योग से = भिन्न-भिन्न संहिताओं में योगपाद में कथित (योग) से । भाव के भेद से = इस तत्त्व में स्थित भावनाविशेष के द्वारा ॥

जो यह अमृतेशनाथ नामक पर तत्त्व है—

एक होने पर भी अनेक प्रकार से ध्यात होने पर यह सिद्धिदाता हो जाता है । द्वैत, अद्वैत, विमिश्र (= द्वैताद्वैत), एकवीर, यामल, सब में सब शास्त्रों के प्रकार में यह सिद्धि प्रदान करता है ॥ -५६-५७ ॥

एक = पर अद्वय स्वतन्त्र चित्तत्त्व । इसीलिये बहुधा = स्वातन्त्र्य के कारण अवभासित भावी पटल में वक्ष्यमाण सदाशिव तुम्बुरु भैरव कुलेश्वर आदि के रूप में ध्यात होने पर सिद्धि को देता ही है । यतो हि यह अमृतेशनाथ परम अद्वैत रूप है इसलिये इनके यहाँ द्वैत अद्वैत आदि सभी भेदों का क्रोडीकारित्व (= सङ्गम)

'अद्वैतं कल्पनाहीनं चिद्घनम् ।' (२१।२३) इति ॥ ५७ ॥

किं च—

चिन्तारत्नं यथा लोके चिन्तितार्थफलप्रदम् ।
तथैव मन्त्रराजस्तु चिन्तितार्थफलप्रदः ॥ ५८ ॥

अत्रत्य इत्यर्थः ॥ ५८ ॥

किं च—

मन्त्राणां सप्तकोटीनामालयः परमो बली ।

तेषामपि पराद्वयैकवीर्यत्वात् ॥

अपि च—

भावहीनास्तु ये मन्त्राः शक्तिहीनास्तु कीलिताः ॥ ५९ ॥
वर्णमात्राविहीनास्तु गुर्वागमविवर्जिताः ।
भ्रष्टाम्नायविहीना ये आगमोज्झितविघ्निताः ॥ ६० ॥
न सिद्ध्यन्ति यदा देवि जप्ता इष्टाः सहस्रशः ।
असिद्धा रिपवो ये च सर्वांशकविवर्जिताः ॥ ६१ ॥
आद्यन्तसंपुटेनैव साद्यर्णेन तु रोधिताः ।
मन्त्रेणानेन देवेशि अमृतेशेन जीविताः ॥ ६२ ॥

परस्पर विरुद्ध नहीं होता । इक्कीसवें अधिकार में कहेंगे भी—

'वह तत्त्व अद्वैत कल्पनाहीन और चिद्घन है' ॥ ५७ ॥

और भी—

संसार में जिस प्रकार चिन्तामणिरत्न चिन्तितविषयक फल देता है उसी प्रकार यह मन्त्रराज चिन्तित अर्थरूपी फल को देने वाला है ॥ ५८ ॥

और भी—

यह सात करोड़ मन्त्रों का आलय है अत एव परम बली है ॥ ५९-॥

क्योंकि वे (सात करोड़ मन्त्र) भी परमवीर्य वाले हैं ॥

और भी—

जो मन्त्र भावहीन, शक्तिहीन, कीलित, वर्णमात्राविहीन, गुरु की परम्परा से रहित, भ्रष्ट आम्नाय के कारण नष्ट, आगम से त्यक्त, विघ्नित हैं तथा इष्टरूप में हजारों बार जप किये जाने पर भी सिद्ध नहीं होते, उसी प्रकार जो असिद्ध शत्रु हैं सर्वांश से रहित है आदि वर्ण के सहित आद्यन्त सम्पुट

सिद्ध्यन्ति ह्यप्रयत्नेन जप्ता इष्टा न संशयः ।
ध्याताः सर्वप्रदा देवि भवन्ति न वचोऽनृतम् ॥ ६३ ॥

भावहीना अज्ञातवीर्याः, शक्तिहीनाः साञ्जनाः । यथोक्तम्—

'साञ्जनास्तेऽण्डमध्यस्थाः सात्त्वराजसतामसाः ।' इति ।

कीलिता व्यत्यस्तवर्णपदाः, गुर्वाम्नायविवर्जिताः शिष्यैः स्वयमेव पुस्तकाद् गृहीताः, भ्रष्टाम्नाया अज्ञातसंहितोत्थानाः, तत एव विनष्टाः, आगमोज्झितैर्विघ्निता नित्यं क्षुद्रसिद्धिविनियोगेन विघ्नाभिभूताः कृताः । असिद्धा रिपवो ये इति नामाक्षरान्मन्त्राक्षरं मातृकाक्रमेणाङ्गुलिपर्वचतुष्टये पुनःपुनरावर्तनया गण्यमानं यदि (प्रथमं पर्व स्पृशति तदा सिद्धं भवति यदि) द्वितीयं पर्व स्पृशति, तदा सिद्धं साध्यं तदुच्यते । यदि तृतीयं पर्व स्पृशति, तदा सुसिद्धं भवति । अथ चतुर्थं पर्व स्पृशति, तदास्य विरुध्यते । सर्वे अंशका भावस्वभावपुष्पपाताद्याख्याः । एवमादि च श्रीस्वच्छन्दादेर्ज्ञेयम् । एवमीदृशा अपि मन्त्रा नेत्रनाथसंपुटीकारेण इष्टा ध्याता जप्ताश्च सर्वसिद्धिप्रदा भवन्ति । न संशय इति, न वचोऽनृतमिति

होने से रोधित हैं, हे देवेशि ! वे सब इस अमृतेशमन्त्र से जीवित होने पर यथेष्ट जाप किये जाने पर बिना प्रयत्न के सिद्ध हो जाते हैं—इससे सन्देह नहीं । हे देवि ! ध्यान किये जाने पर ये सर्वप्रद होते हैं यह वचन झूठा नहीं है ॥ -५९-६३ ॥

भावहीन = जिनकी शक्ति ज्ञात नहीं है अर्थात् शक्तिरहित, मलिन । जैसा कि कहा गया—

'वे (जीव) साञ्जन है जो अण्ड (= ब्रह्माण्ड) के मध्य में स्थित हैं और सत्त्व रजस् तमस् से युक्त है ।'

कीलित = अक्षरों को या पदों को उलट-पलट कर बनाये गये । गुरु आम्नाय से रहित = शिष्यों के द्वारा स्वयं पुस्तक से गृहीत । भ्रष्टाम्नाय = अज्ञात संहिता से प्राप्त, इसी कारण विनष्ट । आगम के उज्झित होने से विघ्नित = सदा छोटी सिद्धियों में प्रयुक्त होने के कारण विघ्नाभिभूत । असिद्ध रिपु = असिद्ध मन्त्र एवं रिपुमन्त्र । साधक का नाम और मन्त्रों के अक्षरों को मातृका के क्रम से स्वर एवं व्यञ्जन को अलग-अलग कर चारो अंगुलियों के पर्वों से आवर्त्तन के साथ गणना करने पर यदि (पहले पर्व का स्पर्श करता है तो सिद्ध होता है); दूसरे पर्व को छूता है तो सिद्धसाध्य कहा जाता है । यदि तृतीय पर्व का स्पर्श करता है तो सुसिद्ध होता है । चतुर्थ को छूता है तो इसका विरोधी होता है । सर्वांश = भावस्वभाव = मन्त्रों के छह प्रकार के भाव स्वभाव पुष्पपात आदि सभी अंशक मन्त्रनाथ के जप से दूर हो जाते हैं । इस सबको स्वच्छन्द[1] आदि से जानलेना

---

१. द्रष्टव्य—स्व०तं० अष्टमपटल

चोक्त्यानाश्वस्तानामप्याश्वासं रोहयति ॥ ६३ ॥

उपसंहरति—

इति सर्वं समाख्यातं रहस्यं परमं प्रिये ॥ ६४ ॥

प्रथमाधिकारे यत् परमं रहस्यं प्रश्नितम्, तदित्युक्तदृशा सर्वं समाख्यातमिति शिवम् ॥ ६४ ॥

चिदानन्दघनं धाम शाङ्करं परमामृतम् ।
मृत्युजिज्जयति श्रीमत् स्वावेशेनोद्धरज्जगत् ॥

॥ इति श्रीनेत्रतन्त्रे श्रीमहामाहेश्वराचार्यवर्यश्रीक्षेमराजविरचित-नेत्रोद्योते अष्टमोऽधिकारः ॥ ८ ॥

चाहिये । ऐसे भी मन्त्र नेत्रनाथ से सम्पुटित कर इष्ट ध्यात और जप्त होने पर सर्व सिद्धिप्रद होते हैं । 'संशय नहीं हैं' 'वचन झूठा नहीं है' इन वचनों से अविश्वासी लोगों के मन में भी विश्वास उत्पन्न करते हैं ॥

उपसंहार करते हैं—

हे प्रिये ! इस प्रकार समस्त परम रहस्य कहा गया ॥ ६४ ॥

इस प्रकार मृत्युञ्जयभट्टारकापराभिधेय श्रीनेत्रतन्त्र के अष्टम अधिकार की आचार्य राधेश्यामचतुर्वेदी कृत ज्ञानवती नामक हिन्दी टीका सम्पूर्ण हुई ॥ ८ ॥

प्रथम अधिकार में जो परम रहस्य पूछा गया था वह उक्त रीति से सब का सब कह दिया गया ॥ ६४ ॥

चिदानन्दघन, परमअमृत, श्रीमान् तथा अपने आवेश से जगत् का उद्धार करने वाला शाङ्कर तेज सबसे बढ़कर है ।

॥ इस प्रकार श्रीमदमृत्युञ्जयभट्टारकापराभिधेय श्रीनेत्रतन्त्र के अष्टम अधिकार की आचार्यवर्य श्रीक्षेमराजविरचित 'नेत्रोद्योत' नामक व्याख्या की आचार्य राधेश्यामचतुर्वेदीकृत 'ज्ञानवती' हिन्दी टीका सम्पूर्ण हुई ॥ ८ ॥

नवमोऽधिकारः

* नेत्रोद्योतः *

स्वच्छस्वच्छन्दचिन्नेत्रं चित्रानुग्रहहेतुतः ।
सदाशिवादिभी रूपैः प्रस्फुरज्जयति प्रभुः ॥

अथाधिकारसङ्गतिं कुर्वती श्रीदेव्युवाच—

श्रुतं देव मया सर्वं माहात्म्यं मन्त्रनायके[1] ।
अधुना श्रोतुमिच्छामि यदुक्तं विभुना मम ॥ १ ॥
सर्वागमविधानेन भावभेदेन सिद्धिदम् ।
वामदक्षिणसिद्धान्तसौरवैष्णववैदिके ॥ २ ॥
यथेष्टसिद्धिदं देवं यथेष्टाचारयोगतः ।
तदाख्याहि सुरेशान चिन्तारत्नफलोदयम् ॥ ३ ॥

---

* ज्ञानवती *

अधिकार इहाङ्कगे प्रभोर्वामाद्यं ह्यनुसृत्य पूजनम् ।
सुशिवस्य समर्चनं ब्रुवन् जयतात् कोऽपि मणेः फलप्रदः ॥

प्रभु (= समर्थ) एवं स्वच्छ-स्वच्छन्द चित् नेत्र विचित्र अनुग्रह के कारण सदाशिव आदि रूपों से स्फुरित होते हुए सर्वोत्कृष्ट हैं ।

अब अधिकार की सङ्गति बैठाती हुयी देवी ने कहा—

हे देव ! मैंने मन्त्रनायक (= अमृतेश मन्त्र) का सम्पूर्ण माहात्म्य सुना । अब मैं, जैसा कि विभु आपने मुझसे कहा—समस्त आगमों के विधान से भावभेद के अनुसार सिद्धि देने वाले देव, वाम, दक्षिण, सिद्धान्त, सौर, वैष्णव एवं वैदिक प्रक्रियाओं में यथेष्ट आचारद्वारा यथेष्ट सिद्धि देने वाले हैं, हे सुरेशान ! उस चिन्तामणिरत्न के समान फल देने वाले को बतलाइये ॥ १-३ ॥

---

१. यहाँ षष्ठी अर्थ में सप्तमी का प्रयोग आर्ष है ।

काम बीज का ध्यान।

(१९)

मुखं बिन्दुं कृत्वा कुचयुगमधस्तस्य तदधो
हरार्धं ध्यायेद्यो हरमहिषि ते मन्मथकलाम् ।
स सद्यः संक्षोभं नयति वनिता इत्यतिलघु
त्रिलोकीमप्याशु भ्रमयति रवीन्दुस्तनयुगाम् ॥

कठिन शब्द:—मन्मथ कला=क्लीं अथवा ई ।

अर्थ:—मुख को बिन्दु बना कर दोनों स्तनों को उसके नीचे दो और बिन्दु बनाना चाहिये उसके नीचे हर के अर्ध-भाग का ध्यान करना चाहिये। हे हर महिषी ! इस प्रकार जो तेरी काम कला का ध्यान करता है, वह तुरन्त स्त्रियों के चित्त में क्षोभ ले आता है यह अति छोटी बात है, (उसका सामर्थ्य तो इतना अधिक होता है कि) अपितु वह सूर्य और चन्द्र रूपी दो स्तन वाली त्रिलोकी को भ्रमा सकता है।

सं० टि०:—हरमहिशी पद से आदि शक्ति ग्रहण करना चाहिये। 'हरतीति हर' । मन्मथकला, कामकला । कामकला से हमने त्रिपुरोपनिषद् की श्रुति ११ के प्रकाश में काम बीज लिया है। परन्तु ई को काम कला कहते हैं। ई में भी तीन विन्दु माने जा सकते हैं। ईकार का नीचे क भाग हकार का आधा भाग समझा जा सकता है। इस लिये

नीचे व्याख्या में क्लीं के स्थान पर ईं भी पढा जा सकता है। विन्दु तीन हैं ब्रह्मा विष्णु और रुद्र। उनमें एक मुख है और दो स्तन।

इस श्लोक में काम कला का ध्यान बताया गया है। जो क्लींमें ककार के विन्दु रूपी मुख के नीचे लकार के दो बिन्दुओं को दोनों स्तनों से उपमित कर के ईकार रूपी हरार्धीगिनी के योग से बनती है। इस मंत्र के प्रयोग का फल, इह लोक की स्त्रियों का वश करना तो क्या तीनों लोक वश में किये जा सकते हैं। त्रिलोकी भी एक विराट स्त्रीवत् ही है, जिसके सूर्य और चन्द्रमा दो स्तन सदृश हैं। परिशिष्ट नं. २ में त्रिपुरोपनिषद की श्रुति ११ भी देखें। इस उपमा से स्त्री मात्र में साधक का पूज्य मातृभाव जागृत किया गया है। क्योंकि सूर्य प्राण रूपी और चन्द्रमा अमृत रूपी दुग्धपान कराकर विश्व का पालन करते हैं। कहा भी है।

विद्याः समस्तास्तवदेविभेदाः स्त्रियाः समस्ताः सकला जगत्सु।

यद्यपि योगी के रूप लावण्य और तेजस्वी रूप को देखकर कामिनियों के चित्त में क्षोभ उत्पन्न होना स्वाभाविक है, अपितु योगी की इतनी महानता है कि त्रिलोकी भी उस पर अपना सर्वस्व निछावर करने को तय्यार रहती है। क्या उसके हृदय में सामान्य रमणियां काम का उद्वेग ला सकती हैं? वह प्रकृति देवी के विराट देह के सूर्य चन्द्ररूपी स्तनों के दूध को पीकर दोनों का योग करता है। स्तन पान करने वाला शिशु कितना सुन्दर होता है, जिसके रूप लावण्य पर सब ही मोहित होकर उसका कितने स्नेह से लालन-पालन किया करते हैं, परन्तु क्या उस शिशु में भी कभी युवतियों

को देखने से काम की भावना का उदय होना संभव है। प्रकृति देवी के सूर्य चन्द्र रूपी स्तनों के दूध से पुष्ट होने वाला योगी फिर इन सामान्य स्त्रियों की मायामयी मोहिनी से कैसे प्रभावित हो सकता है? वह प्रकृति जननी का बालक तो दिव्यामृत पीकर जडोन्मत्त बालवत् क्रीडा करता है। कामी पुरुष के चित्त में स्त्री के मुख और कुच युग पर दृष्टि पडने से विकार उत्पन्न होता है, परन्तु जो पुरुष इनको देखकर स्त्री के रूप में कामकला की भावना कर के, उसमें उपास्य बुद्धि उत्पन्न कर लेते हैं, उनके वश में त्रिलोकी हो जाती है। अर्थात् वे काम को जीतकर मन्मथारि हो जाते हैं।

सूर्य जगत् का प्राण है और चन्द्रमा जगत् का मन। श्रुतियां कहती हैं।

'प्राणः प्रजाना मुदत्येषः सूर्याः'। और 'चन्द्रमा मनसो जातः'। दोनों का संबंध सूर्य और चन्द्र मण्डलों से है। अनाहत चक्र के १२ पत्र १२ आदित्यों से और विशुद्ध चक्र के १६ पत्र चन्द्रमा की १६ कलाओं से उपमित किये जाते हैं। इसी प्रकार मणिपूर के १० पत्र अग्नि की १० कलाओं से उपमित किये जाते हैं। ईडा को चन्द्र नाडी, पिंगला को सूर्य नाडी कहते हैं और सुषुम्ना में तीनों का समावेश है। हृदय प्राण का स्थान है और आज्ञा चक्र मन रूपी चन्द्रमा का। जो योगी सूर्य को उन्मुख कर के सोमामृत का पान करते हैं और दिव्यानन्द का आस्वाद लेते हैं, उनको कामाग्नि का संताप नहीं संतप्त करता। ज्ञानी, भक्त, योगी अथवा समयाचार के उपासक किसी को भी काम प्रयोग इष्ट नहीं

होता। इसलिये इन श्लोकों को एक ज्ञानी अथवा योगी के हृदय में वैराग्य उत्पन्न करने के निमित्त ही लिखा जाना समझना चाहिये। परमहंस परिव्राजकाचार्य श्री शंकर भगवत्पाद की लेखिनी से निकले हुए श्लोकों का अभिप्राय किसी सांसारिक काम वासना से संतप्त मनुष्य की स्त्री लोलुपता की सहायतार्थ काम प्रयोगों के लिये लिखा जाना सर्वथा असंभव है। और उनमें काम सिद्धि के तुच्छ प्रयोगों का विनियोग देखना अथवा करना भगवत्पाद की महानता पर कलंक लगाना मात्र है।

शक्तिपात करने की सिद्धि

[२०]

किरन्तीमङ्गेभ्यः किरणनिकुरुम्बामृतरसं
हृदि त्वामाधत्ते हिमकरशिलामूर्तिमिव यः।
स सर्पाणां दर्पं शमयति शकुन्ताधिप इव
ज्वरप्लुष्टान् दृष्ट्या सुखयति सुधाधारसिरया॥

कठिन शब्द:— किरन्ती=किरणें फैलाती हुई (radiating) निकुरम्ब=समूह, हिमकर=चन्द्र, शकुन्ताधिप=गरुड, सिरा=नाडी। सुधाधार सिरा=अमृत नाडी, जिससे अमृत का स्राव होता है।

अर्थ:— जो मनुष्य अंगों से अमृत रस रूपी किरणों के समूह का निकास करती हुई तुझ को हृदय में धारण करता है, और तेरा चन्द्रकान्त शिला की मूर्तीवत हृदय में ध्यान करता है,

वह गरुड के सदृश सर्पों के दर्प का शमन कर देता है और अपनी सुधा की वर्षा करने वाली (आज्ञा चक्रस्थ) नाडी के द्वारा दृष्टि मात्र से ज्वर संतप्त मनुष्यों को सुख पहुंचाता है।

हिमकर शिला, हिम बनाने वाले चन्द्रमा की चांदनी से द्रवीभूत होने वाली चन्द्रकान्त मणि जैसे चन्द्रमा की किरणों से पिघलने लगती है, वैसे ही चन्द्रमण्डल के आज्ञा चक्रस्थ अधोमुख चन्द्र बिंब से भगवती की मूर्ति भी हृदय में धारण किये जाने पर अंग प्रत्यंग से अमृत रस की किरणें निकालने लगती हैं। वह योगी सर्पों के दर्प को भी शान्त कर सकता है, जैसे गरूड को देखकर सर्प भयभीत होकर चुप हो जाता है। जिस मनुष्य को कुण्डलिनी रूपी नागन ने डस रखा है और अपनी कुंकुम सदृश दिव्य अरुण मूर्ति के लिये उसके हृदय को निवास स्थान बना रखा है, उस योगी पर सामान्य सर्पों के विष का प्रभाव नहीं हो सकता। मानो कुण्डलिनी देवी की चन्द्रकान्त मणि तुल्य मूर्ति चन्द्रमा की सोम प्रभा पडने पर अमृत का स्राव करने लगती है और हलाहल को भी शान्त करने का सामर्थ्य रखती है। इतना ही नहीं, उस योगी की शांभवी मुद्रा में स्थिरीभूता दृष्टि, अवलोकन मात्र से आज्ञा चक्र की नाडी द्वारा कुण्डलिनी के उगले हुए गरलामृत को सींचकर मनुष्यों का ज्वर शांत कर देती है। यहां ज्वर से साधारण ज्वरों का भाव मात्र ही नहीं लेना चाहिये, यह संसार संताप भी एक व्यापी ज्वर है, जिसके त्रिताप से भी वह योगी शक्तिपात् दीक्षा द्वारा मुक्त कर देता है, यह प्रसिद्ध ही है। क्योंकि

[२१]

तडिल्लेखातन्वीं तपनशशिवैश्वानरमयीं
निषण्णां षण्णामप्युपरि कमलानां तव कलाम् ।
महापद्माटव्यां मृदितमलमायेन मनसा
महान्तः पश्यन्तो दधति परमाल्हादलहरीम्[१]

१ पाठान्तर= परमानन्दलहरीम्

कठिन शब्दः— अटवी=वन, महापद्माटव्यां=सहस्रार में ।

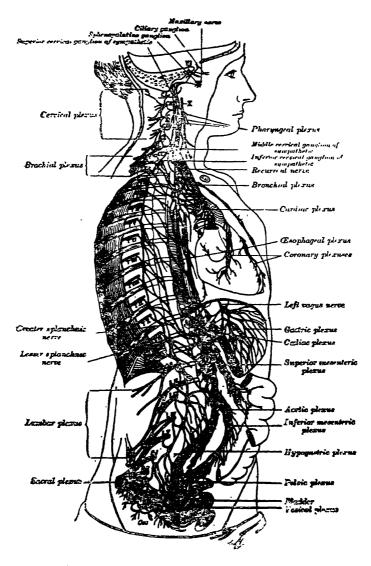
अर्थः— महापुरुष तेरी, विद्युत् रेखा जैसी पतली, सूर्य चन्द्र और अग्नि की त्रिमयी कला को, छः कमलों के भी ऊपर कमलों के महाबन में, मलमाया से विशुद्ध मन द्वारा देख २ कर परम आनन्द की लहर को धारण किया करते हैं ।

सं० टि० इस श्लोक में अभ्यन्तर आज्ञा चक्र के ऊपर मूर्धागत ज्योति दर्शन का स्वरूप दिखाया गया है । इससे पूर्व जो ध्यान बताये गये हैं, वे सब नीचे के स्तरों के ध्यान हैं। कला से चित्स्वरूपा शक्ति का अभिप्राय है । महा पद्माटवी से सहस्रार का अभिप्राय है ।

षट् चक्र का वेध कर के कुण्डलिनी शक्ति जब सहस्रार में उटती है, तब उसकी कला बिजली के सदृश चमकती हुई रेखा के सदृश दृष्टिगोचर हुआ करती है । वह सोम सूर्य और अग्नि तीनों के तेज से युक्त होती है । उसके दर्शन वे ही महापुरुष योगी कर सकते हैं जिनके मन मल माया से विशुद्ध हो चुके हैं, जिसका

दर्शन परम आल्हादकारी होता है। ब्रह्मविद्योपनिषद् में उक्त कला का वर्णन नीचे उद्धृत् श्लोकों में किया गया है।

> सूर्यमण्डल मध्येऽथ ह्यकारः शंख मध्यगः।
> उकारश्चन्द्रसंकाशस्तस्य मध्ये व्यवस्थितः ॥ ७ ॥
> मकारस्त्वग्निसंकाशो विधूमो विद्युतोपमः।
> तिस्रो मात्रास्तथाज्ञेया सोमसूर्याग्निरूपिणः ॥ ८ ॥
> शिखातु दीपसंकाशा तस्मिन्नुपरि वर्तते।
> अर्ध मात्रा तथा ज्ञेया प्रणवस्योपरि स्थिता ॥ ९ ॥
> पद्मसूत्रनिभा सूक्ष्मा शिखा सा दृश्यते परा ॥

अर्थः— 'शंख के मध्य भाग में, (ध्वनि के सदृश) प्रणव की प्रथम मात्रा अकार सूर्य मण्डल के मध्य है, उकार दूसरी मात्रा चन्द्रमा के सदृश उसके मध्य में स्थित है, तीसरी मात्रा मकार अग्नि सदृश जिसमें धूआं न हो, विद्युत् वत् चमकती हुई उसके मध्य में है। इस प्रकार तीनों मात्राओं को सोमसूर्याग्निमयी जानना चाहिये। उसके ऊपर दीप शिखा के सदृश लौ है, उसको प्रणव के ऊपर आधी मात्रा समझना चाहिये। वह कमल सूत्र जैसी सूक्ष्म शिखा योगियों को दृष्टिगोचर होती है? उक्त प्रणव कला जो शक्ति की ही कला है, सहस्रार में दिखती है। शुद्ध अन्तःकरण वाले योगी ही उसे देख सकते हैं, और उसका दर्शन परम आल्हाद का देने वाला होता है। इसके दर्शन के पश्चात् ज्ञान की भूमिका का उदय होता है। सिद्धियों की भूमिका भी नीचे ही रह जाती है, क्योंकि प्रत्येक चक्र की सिद्धियां भिन्न २ हैं।

Borrowed from Gray's Anatomy

चक्रों और सहस्रार का सविस्तार वर्णन

स्थूल देह सप्त धातुओं का बना है। जो अन्न जल खाया पिया जाता है, वह जठराग्नि से पचकर रस बनाता है, रस से रुधिर, रुधिर से मांस, मांस से मेदा, मेदा से स्नायु, स्नायु से अस्थि, अस्थि से मज्जा, और मज्जा से शुक्र। रुधिर, मांस, मेदा (चर्बी,) स्नायु, अस्थि, मज्जा, और शुक्र (वीर्य) सप्त धातु कहलाती हैं। रक्त को अंग प्रत्यंग में पहुंचाने के लिये रक्त वाहिनी (arteries) नलिकाओं सदृश नाडियां हैं, जब वह रक्त दूषित होकर नीला हो जाता है तब उसको स्वच्छ करने के लिये हृदय में खेंचकर फुफुसों में पहुंचाया जाता है, वहां श्वास द्वारा वह फिर स्वच्छ हो जाने पर हृदय में खेंच लिया जाता है और रक्त वाहिनी नाडियों में भेज दिया जाता है। हृदय पंप का कार्य करता रहता है, जिसका एक ओर फुफुसों से संबंध है दूसरी ओर रक्त को लाने और ले जाने वाली नलिकाओं से। नीले रंग के दूषित रक्त को हृदय में खेंचने वाली नलिकायें पित्त नाडियां (veins) कहलाती हैं। इसी प्रकार मेदस् (चर्बी) बनाने वाले द्रव्य की भी नलिकायें होती हैं जिनको कफ वाहिनी (Lymphs) नाडियां कहते हैं। मेदा से स्नायु की उत्पत्ति बताई जाती है। ये स्नायु वात, अर्थात् प्राण वाहिनी नाडियां (nerves) कहलाती हैं। मज्जा अस्थियों की नलिकाओं में होती है और शुक्र, शुक्राशय में अण्डकोषों द्वारा बनता है। यहां हम स्नायुओं को ही नाडी नाम से संबोधित करते हैं। ये नाडियां सुषुम्ना नाडी के द्वारा आनख शिख देह का मस्तिष्क से संबंध जोडती हैं। इनकी सख्या ७२ हजार कही

जाती हैं। सुषुम्ना नाडी मेरु दण्ड के भीतर सुरक्षित है। जिसकी आकृति ∞ के सदृश मिलती हुई सी समझनी चाहिये। किसी पदार्थ के ऐसे पूर्जों को एक दूसरे पर रखकर और दोनों ओर के बड़े छिद्रों में दोनों ओर बारीक तारों के गुच्छों को पिरोकर सब पुर्जों को ग्रथित कर लिया जाय तो वह सर्पाकार सुषुम्ना का ढांचासा दिखने लगेगा। सुषुम्ना में तारों के स्थान पर वे स्नायु हैं जो मस्तिष्क को देह में फैले हुए समस्त नाडी जाल से संबंधित करते हैं। और बीच के छिद्र से बनी नलिका में एक द्रव्य पदार्थ भरा रहता है जिसको चन्द्र मण्डल से निकलने वाला अमृत कहते हैं, इसे सुषुम्ना मानों पान कर के पुष्ट होती है। अंग्रेजी में इसे (cerebro spinal fluid) अर्थात् मास्तिष्क सौष्मन द्रव्य कहते हैं। सुषुम्ना के अन्दर गुदा, उपस्थ, नाभि, वक्षस्, ग्रीवा के ५ प्रदेशों से संबंधित् ५ चक्र हैं, जिनको विभिन्न अंगों की नाडियों से सुषुम्ना का संबंध होता है। सुषुम्ना के दोनों तरफ के स्नायु भ्रूमध्य प्रदेश में एक बिन्दु पर मिलकर दक्षिण भाग से वाम ओर और वाम भाग से दक्षिण ओर होकर सहस्रार में चढ़ जाते हैं, इस भ्रूमध्य स्थान को आज्ञा चक्र कहते हैं। ग्रीवा प्रदेश के चक्र को विशुद्ध, वक्षस् के चक्र को अनाहत्, नाभि प्रदेश के चक्र को मणिपूर, उपस्थ देश के चक्र को स्वाधिष्ठान और गुदा प्रदेश के चक्र को मूलाधार कहते हैं। भ्रूमध्य से ऊपर कपाल सपुट में सुषुम्ना का ऊद्र्ध्व भाग चार रूपों में परिणत हो जाता है। सब से नीचे का भ्रूमध्यस्थ अधोभाग (modula oblangata) कहलाता है, उसके ऊपर छोटा मस्तिष्क (cerebellum or hind brain) कहलाता है, इसको कपाल कंद कहते हैं, यहां पर पांचों ज्ञानेद्रियों

और स्वप्न की नाडियों का स्थान है, इसी को मनश्चक्र भी कहते हैं। इसके ऊपर एक अति सूक्ष्म नलिका है जो सुषुम्ना के मध्यवर्ती बिल का वह भाग है जो छोटे दिमाग अर्थात् कपाल कंद को सहस्रार (cerebrum) के मध्यवर्ती ब्रह्मरंध्र (Third Ventrical) से जोडता है। इस भाग के नीचे कपाल कंद के सामने भी एक त्रिकोणाकृति कपाल रंध्र (Fourth ventrical) है। (Third Ventrical) ब्रह्म रंध्र भी त्रिकोणा कृति ही है जो पीछे से सामने की ओर फैला हुआ है। ब्रह्मरंध्र पर एक पुलसा बना हुआ है, जिस पर सुषुम्ना पथ से आने वाले स्नायु समूह स्पर्श कर के फिर सारे मस्तिष्क (cerebrum) के विभिन्न केन्द्रों को फैल जाते हैं। इसलिये इस स्नायु समूह के प्रसार को सहस्रार कहते हैं।

गुदा के पीछे एक मांस पेशी है, जिसे कंद कहते हैं। वह ९ अंगुल लंबी और ४ अंगुल मोटी कही जाती है। इसके मध्यवर्ती नाभिवत् केन्द्र पर कुण्डलिनी के सोने का स्थान है। उस स्थान को विषु चक्र भी कहते हैं, क्योंकि यहां शक्ति निष्क्रिय सुप्तवत् रहती है, अथवा वह ईडा और पिंगला का एक स्थानीय उद्गम स्थान होने के कारण, वहां चन्द्रमा और सूर्य दोनों का अभाव सा रहता है अर्थात् दिन रात्रि एक समान गति रहित रहते हैं। विषु दिन रात्रि के एक समान होने के समय को कहते हैं। कुण्डलिनी को नाभि में धारण करने वाली मांस पेशी का कंद अधः सहस्रार कहलाता है। क्योंकि योगियों के समष्टि प्राण देह की सब नाडियों से खिंचकर पहिले यहां एकत्रित होते हैं और फिर सुषुम्ना में प्रवेश करते हैं।

ग्रीवा के ऊपर तालु का अन्तिम भाग नीचे की ओर लटका करता है, उसे लंबिका (काग) कहते हैं। वह भी एक चक्र माना जाता है। तैत्तिरीयोपनिषद् के छटे अनुवाक् में इसको इन्द्रयोनि नाम दिया गया है, जिसका शीर्षकपाल से संबंध है। और नीचे उसका हृदयाकाश से भी संबंध है। इस प्रकार अहंवृत्ति को हृदया-काश से ब्रह्म रंध्र में ले जाने का लंबिका द्वारा सुषुम्ना से बाहर भी एक मार्ग है, जिसका कपाल कंद से सीधा संबंध है, अर्थात् वह हृदय के अष्टदल पद्म का सीधा मनश्चक्र से संबंध जोडता है। इसीलिये हृदय के इस चक्र को सुषुम्नागत षट् चक्रों से पृथक चक्र माना जाता है।

ऊपर कहा जा चुका है कि कपाल कंद से पांचों ज्ञानेन्द्रियों और उनके गोलकों से संबंध रखने वाली नाडियों का निकास है। उनमें से एक नाडी ग्रीवा से नीचे उतरकर वक्षस्, उदर, कटि भाग में गुदा तक नीचे उतरती है, उसे अंग्रेजी में Vagus nerve कहते हैं, योग के आचार्यों ने उस के विभिन्न स्तरों पर विभिन्न नाम दिये हैं, जैसे कूर्म, विश्वोदरी, कुहू इत्यादि। इस नाडी की वाम शाखा निरर्थक सी है, परन्तु दक्षिण शाखा के तीन विभाग हैं, अर्थात् वक्ष, उदर और कटि देश के भाग। वक्ष के भाग में प्राण, उदर के भाग में समान और नीचे के भाग में अपान के स्थान हैं। इस नाडी का संबंध ईडा और पिंगला की मुख्य नाडियों (sympathetic columns) से भी है, और उनका संबंध सुषुम्ना के चक्रों से है। इसलिये यह प्राण समान अपान की नाडी

स्वतंत्र है और मन के आधीन कार्य नहीं करती। इसको स्वतत्र नाडीविभाग (autonomous system) कहते हैं।

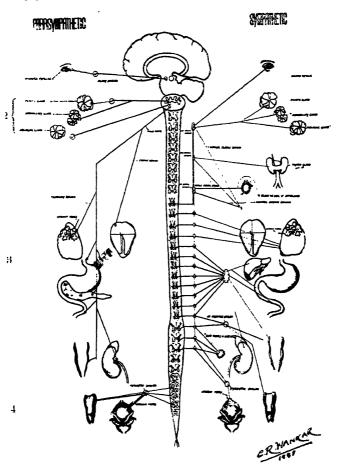
सुषुम्ना के तीन परत होते हैं ऊपर के परत वाले भाग को वज्रा कहते हैं, उसके नीचे का परत चित्रा कहलाता है जिसके बीच में एक नलिका है। सुषुम्नागत छः चक्र अथवा कमल चित्रा में होते हैं और बीच वाली नलिका को पुष्प के बीच वाली नलिका सदृश समझना चाहिये, उसे ही ब्रह्म नाडी या विरजा कहते हैं।

इस श्लोक में जिन छः पद्मों के ऊपर महापद्मावटी में भगवती की कला की स्थिति कही गई, वे चित्रास्थित छः चक्र अपवा पद्म हैं। छओं चक्रों के छः अधिदेवता हैं। मूलाधार के ब्रह्मा, स्वाधिष्ठान के विष्णु, मणिपूर के रुद्र, अनाहत के ईश्वर, विशुद्ध के सदाशिव और आज्ञा के पर शिव। इनके अरों अथवा दलों की संख्या तत्वों की कला के अनुसार है। अग्नि की १०, सूर्य की १२, चन्द्रमा की १६, कलाएं क्रमशः मणिपूर अनाहत और विशुद्ध के दलों के बराबर हैं। ब्रह्मा विष्णु और रुद्र प्रत्येक की दस २ कलायें हैं, ईश्वर की चार और सदाशिव की १६ कलायें हैं। मूलाधार की ४, स्वाधिष्ठान की ६, और आज्ञा की दो शिराओं को भी कला कहें तो सब का योग पूरा १०० होता है। आज्ञा में परशिव निष्कल है, जिसकी शक्ति की ही ये सब कलाए कही जा सकी हैं, अर्थात् सहस्रार स्थित भगवती की कला के ये सब अवान्तर भेद हैं, अथवा वे निम्न स्तरों पर चमकने वाली प्रतिबिंब सदृश कही जा सकती हैं। कलाओं के नाम नीचे दिये जायेंगे।

चन्द्र सूर्य

ऊपर कहा जा चुका है कि अनाहत चक्रस्थ सूर्य उन्मुख होकर आज्ञा के ऊपर स्थित अधोमुख चन्द्रमा पर अपना प्रकाश डालता है तब दोनों के योग से चन्द्रमा में से अमृत स्रवने लगता है, जिसका प्रमाण कलाओं के अनुसार समझना चाहिये। अनाहत चक्र के १२ पत्रों पर १२ आदित्य हैं और विशुद्ध चक्र के १६ पत्रों पर चन्द्र की १६ कलायें।

चन्द्रमा का संवंध मन से है और सूर्य का संबंध प्राण से। कहा है 'चन्द्रमा मनसो जातः' 'आदित्यो वै प्राणः' 'आत्मन एषः प्राणो जायते'। चन्द्रमा ईश्वर के मन से उत्पन्न हुआ है, और आदित्य स्वयं समष्टि ब्रह्माण्ड को जीवन प्रदान करने वाला प्राण है। प्राण का उदय सीधा आत्मा से होता है। शरीर में मुख्यतः दो प्रकार की नाडियों के विभाग हैं। एक प्रकार की नाडियां वे हैं जो मेरु दण्ड के मध्य में स्थित सहस्रार से नीचे उतरने वाली सुषुम्ना से निकल कर सारे शरीर में फैलती हैं और सुषुम्नागत छवों चक्र, जिनके स्थान ग्रीवा, वक्षः स्थल, कटि, मूत्र और अधो भाग हैं, उनके निकास के केन्द्र हैं। इन नाडियों का मन और प्राण दोनों से संबंध है। और दूसरे प्रकार की वे नाडियां हैं जो आज्ञा चक्र के पास के मनश्चक्र (hind brain) से निकल कर श्रोत्र, नेत्र, मुख, जिह्वा में फैल जाती हैं, और उनमें से एक कूर्म (विश्वोदरी) (Vagus nerve) नीचे उतर कर गुदा तक फैली हुई है। इसका वाम भाग छोटा है और कुछ विशेष कार्य नहीं करता, परन्तु दक्षिण भाग फेफडों, और हृदय में श्वास प्रश्वास का कार्य, उदर में पाचन और रस वितरण का कार्य और अधो भाग

AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

PARASYMPATHETIC SYSTEM	SYMPATHETIC SYSTEM
1- Optical, 2- Other sensory nerves. 3. Right Vagus nerve, 4. Coccygeal connections.	Different connections of the symp thetic columns (Ida & Pingala) with spin cord on one side and different limbs ‹ the other.

में मलविसर्जन का कार्य करती है। पंच प्राणों की क्रियायें इसही नाडी से संबंध रखने वाली क्रियायें है। जो मन के आधीन नहीं हैं और सोते जागते सदा अपना कार्य किया करती हैं। क्योंकि प्राण कभी सोता नहीं, मन सोता जागता है। इस दक्षिण वैगस नाडी का संबंध सुषुम्ना के दक्षिण पार्श्व की पिंगला से है, ईडा से नहीं है। इसलिये चन्द्रमा का संबंध ईडा से, सूर्य का संबंध पिंगला से रहता है और ईडा को चन्द्र नाडी और पिंगला को सूर्य नाडी कहते हैं।

सूर्य की किरणों में प्रकाश, उष्णता और प्राण शक्ति अर्थात् जीवन प्रद् शक्ति की त्रिधा शक्ति होती है। उनमें उष्णता विष का कार्य करती है, परन्तु विष भी अल्प मात्रा में अमृत का कार्य करता है, इसलिये सूर्य की उष्णता एक परिमित ताप मान की अवधि में जीवन की रक्षा के लिये सहायक होती है और उस अवधि के बाहर मारक सिद्ध हो जाती है। चन्द्रमा सूर्य की उष्णता को स्वयं पान कर लेता है और प्रकाश और प्राण शक्ति को अमृत के रूप में भूमि पर अपनी कलाओं द्वारा बरसाया करता है। यह बाह्य क्रिया प्राणि मात्र के शरीर पर ईडा और पिंगला नाडियों द्वारा प्रभाव डाल्ती है।

शुक्ल पक्ष में अमृत की वृद्धि होती है और कृष्ण पक्ष में कमी। साधारण प्राणियों में अमृत का संचय नहीं होने पाता, अधोमुख अनाहत चक्र अपनी उष्णता से सब अमृत को सुखाता रहता है। इसलिये उसको विष की वर्षा करने वाला माना गया है। कुण्डलिनी के जागने पर उसके उद्र्ध्व मुख होने पर उसकी क्रिया

चन्द्र मण्डल पर होने लगती है और चन्द्र मण्डल से प्रसवित अमृत सब नाडियों को सींचने लगता है।

इस विषय पर विशेष जानकारी के लिये लेखक की Divine Power नाम की अंग्रेजी पुस्तक देखें।

श्रीमद् भागवत के प्रथम स्कन्द के १५ वें अध्याय में ४१, ४२ श्लोक संपूर्ण योग मार्ग के अनुष्ठान का वडा सुन्दर वर्णन करते हैं। जब धर्मराज युधिष्ठिर ने भगवान के परम धाम चले जाने का समाचार जाना तो उन्होंने जिस क्रम से ब्रह्मात्मैक्य कर के उत्तरा खण्ड की ओर प्रस्थान किया था। उक्त श्लोक इस प्रकार हैं।

वाचं जुहाव मनसि तत्प्राणे इतरे च तं।
मृत्यावपानं सोत्सर्गं तं पञ्चत्वेह्यजोहवीत्॥ ४१
त्रित्वे हुत्वाथ पंचत्वं तच्चैकत्वेऽजुहोन्मुनिः।
सर्वमात्मन्यजुहवीद्ब्रह्मण्यात्मानमव्यये॥ ४२

अर्थः— उस मुनि (युधिष्ठिर) ने बाणि की मन में आहुति दी, और मन की प्राण में, प्राण की अपान में और उत्सर्ग सहित अपान की मृत्यु में और मृत्यु की आहुति पञ्चत्व में दी, फिर पञ्चत्व की त्रित्व में आहुति देकर, उस (त्रित्व) की एकत्व में आहुति दी, इस प्रकार सब की आत्मा में आहुति देकर आत्मा की आहुति अव्यय ब्रह्म में दी। अर्थात मौन धारण कर के और मन को संकल्प विकल्प रहित एकाग्र कर के बाणि को मन में लीन कर लिया, फिर मन का प्राण से और प्राण का अपान से योग किया,

और तीनों को सुषुम्ना द्वार में प्रवेश कर के मृत्यु को जीत लिया, मानों मृत्यु को षट् चक्र वेध द्वारा पांचों तत्वों के वेध में लीन कर दिया, फिर पांचों तत्वों को तीनों ब्रह्म, विष्णु और रुद्र ग्रंथियों के वेध द्वारा तीनों गुणों में लीन कर दिया और तीनों गुणों को उनके एक कारणभूत महत् तत्व में लीन कर दिया. इस प्रकार सब को आत्मा में और आत्मा को परमात्मा अक्षर ब्रह्म में लीन कर दिया। तत्पश्चात् 'अहं ब्रह्मास्मि' के ज्ञान में निदिध्यासन द्वारा स्थिति रखते हुए सायुज्य मोक्ष की प्राप्ति की।

तत्वों और चक्रों के अधि देवों की कलाओं के नाम

मणिपूर में अग्नि की दस कलाएं सारे शरीर के व्यापार को धारण किये हुए हैं। अग्नि का स्थान योनि स्थान में बताया जा चुका है उसकी दस कलाएं मणिपूर में उठा करती हैं। मणिपूर के दस दलों का प्रत्येक दल इन कलाओं का एक २ दल है। अग्नि की कलाओं के नाम ये हैं:—

धूम्रार्चि, ऊष्मा, ज्वलिनी, ज्वालिनी, विस्फुलिंगी, सुश्रिया, सुरूपा, कपिला, हव्यवाहिनी और कव्यवाहिनी।

अनाहत् चक्र के १२ दल सूर्य की १२ कलायें हैं, उनके नाम ये हैं—तपिनी, तापिनी, धूम्रा, मरीची, ज्वालिनी, रुची, सुषुम्ना, भोगदा, विश्वा, बोधिनी, धारिणी और क्षमा।

विशुद्ध चक्र के १६ दल चन्द्रमा की १६ कलायें हैं, उनके नाम ये हैं—अमृता, मानदा, पूषा, तुष्टी, पुष्टी, रती, धृति,

शशिनी, चन्द्रिका, कान्ति, ज्योत्स्ना, श्री, प्रीति, अङ्गदा, पूर्णा और पूर्णामृता।

आज्ञाचक्र के नीचे वायु और आकाश में रुद्रग्रन्थि है, रुद्रकी १० कलायें हैं, जिनके नाम ये हैं—तीक्ष्णा, रौद्री, भया, निद्रा, तन्द्रा, क्षुधा, क्रोधिनी, क्रिया, उद्गारी, और मृत्यु।

मणिपूर के ऊपर अग्नि और सूर्य मण्डलों में विष्णुग्रन्थि है, विष्णु की भी १० कलायें हैं, जिनके नाम ये हैं। जरा, पालिनी, शान्ति, ईश्वरी, रति, कामिका, वरदा, ह्लादिनी, प्रीति, और दीर्घा।

मूलाधार और स्वाधिष्ठान में पृथिवी और जलकी ब्रह्मग्रन्थि है, ब्रह्माकी १० कलायें ये हैं।—सृष्टि, ऋद्धि, स्मृति, मेधा, कान्ति, लक्ष्मी, द्युति, स्थिरा, स्थिति, और सिद्धि। तीनों के मध्य चार रंग की दीप शिखा तुल्य ईश्वर कला है, जिसके रंग पीत, श्वेत, अरुण और कृष्ण (असित) हैं। इसका स्थान हृदय में है। शिखा के ऊपर उसीका अग्रभागवत् सदाशिव कला है। जो विद्युत् सदृश कही जाती है।

तस्य मध्ये वन्हिशिखा अणीयोर्द्ध्वा व्यवस्थिता।
नीलतोयद मध्यस्थाद्विद्युल्लेखेव भास्वरा॥
नीवारशूकवत्तन्वी पीताभास्वत्यणूपमा।
तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः॥
सब्रह्मा सशिवः सहरिः सेन्द्रः सोऽक्षरः परमः स्वराट्॥

नारायणोपनिषद् खण्ड (१३-२)

अर्थः—उसके मध्य अग्नि की शिखा, पतली ऊपर को उठी हुई खड़ी है। जो नीले मेघों में विद्युत् रेखा के सदृश चमकती है, वह नीवारशूक के सदृश पतली, पीत वर्णा, अणु के सदृश चमकती है। उसकी शिखा के मध्य में परमात्मा विराजता है, वह ही ब्रह्मा, शिव, हरि, इन्द्र और परम स्वराट् अक्षर ब्रह्म है।

इसी को सदाख्य कला समझना चाहिये। सदाख्य तत्व की १६ कलायें नीचे दी जाती हैं। निवृत्ति, प्रतिष्ठा, विद्या, शान्ति, इन्धिका, दीपिका, रेचिका, मोचिका, परा, सूक्ष्मा, सूक्ष्मामृता, ज्ञाना, ज्ञानामृता, आप्यायिनी, व्यापिनी और व्योमरूपा।

सब कलाओं का योग ८८ होता है, इनमें मूलाधारस्थ पृथिवी की ४, जल की छः और आज्ञाचक्र की ईडा, पिंगला अथवा सहस्रार की ओर बहनेवाली वरणा और असी दो कलायें मिलाने से सब की संख्या पूरी १०० होती है। ये सब भगवती कुण्डलिनी देवी की ही कलायें हैं। मूलाधार से उठकर सारे कुलपथ में उक्त कलाओं के विविध रूपों में प्रकाशित होती हुई, कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार में अपने पति शिवजी से मिलने जब जाती है तब मानों अनेक श्रृंगारों को धारण करती है।

मूलाधार से नीचे विषु संज्ञक और अधः सहस्रार दो चक्र और भी माने जाते हैं और आज्ञा के ऊपर बिन्दु अर्धेन्दु अथवा अर्धचन्द्रिका, निरोधिका, नाद, महानाद अथवा नादान्त, शक्ति, व्यापिका,

आज्ञा के ऊपर ९ स्तर

समनी और उन्मनी ९ स्तर हैं। इनमें प्रथम चार स्तरों की पांच २ कलायें ५ महाभूतों के अनुसार हैं। नादान्त में वाच्य वाचक का भेद लीन हो जाता है। नाद को वाचक अर्थात् शब्दात्मक समझना चाहिये, उसके ५ स्तर ५ तत्वों के योग से उत्पन्न होने वाले शब्द कहे जा सकते हैं। नीचे के ३ स्तर रूपात्मक हैं, निरोधिका में रूप का निरोध हो जाता है। शक्ति स्तर पर तीव्र आनन्द लहरी का अनुभव होता है, व्यापिका पर शून्य स्थान है, इसका वेध दिव्यकरण की विशेष क्रिया द्वारा होता है। समनी में सास्मिता समाधि होती है, और उन्मनी में उन्मनी अवस्था। इन स्तरों को पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार निरोधिका पर निर्वितर्क, नादान्त पर निर्विचार, व्यापिका पर सानन्द, और समनी पर सास्मिता संप्रज्ञात समाधियों का स्तर समझा जा सकता है।

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्र मण्डलात्
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने। यो. शि. (६,३)

सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषात्वन्ये निरर्थकाः।
***हृल्लेखे** परमानन्दे **तालुमूले** व्यवस्थिते॥ (६, १९)

अत उर्द्ध्वं ***निरोधेतु** मध्यमं मध्यमध्यमं।
उच्चारयेत्पराशक्तिं ब्रह्मरंध्र निवासिनीम्॥ (६, १९)

गमागमस्थं गगनादि **शून्यं**
चिद्रूपदीपं तिमिरन्धनाशम्।

*नोटः—हृल्लेखा और निरोधिका स्त्रीवाचक पद हैं, परन्तु यहां पुरुष वाचक प्रयुक्त किये गये हैं ये छान्दस प्रयोग हैं।

पश्यामि तं सर्व जनान्तरस्थं

नमामि हंसं परमात्मरूपम् ॥ (६, २०)

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः ॥ (६, २१)

तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।

तस्मात्सर्व प्रयत्नेन गुरुपादं समाश्रयेत् ॥ (६, २२)

आधार शक्ति निद्रायां विश्वं भवति निद्रया ।

तस्यां शक्ति प्रवोधेतु त्रैलोक्यं प्रतिबुध्यते ॥ (६, २३)

ब्रह्मरंध्रे महास्थाने वर्तते सततं शिवा ।

चिच्छक्तिः परमा देवी मध्यमे सुप्रतिष्ठिता ॥ (६,४७)

माया शक्ति ललाटाग्रभागे व्योमाम्बुजे तथा ।

नादरूपा पराशक्तिर्ललाटस्यतु मध्यमे ॥ (६, ४८)

भागे बिन्दुमयी शक्तिर्ललाटस्या परांशके ।

बिन्दु मध्ये च जीवात्मा सूक्ष्मरूपेण वर्तते ॥ (६, ४९)

हृदये स्थूल रूपेण मध्यमेन त मध्यमे ।

अर्थः— सुषुम्ना, कुण्डलिनी, चन्द्र मण्डल से टपकने वाली सुधा और मनोन्मनी के रूपों में प्रकट होने वाली चिदात्मिका महाशक्ति को नमस्कार है । सुषुम्ना शांभवी शक्ति है, और शेष अन्य सब नाडियां निरर्थका हैं । तालु मूल अर्थात् ६टे लंबिका स्थान पर परमानन्द स्वरूपिणी हृल्लेखा (ह्रीं) शक्ति व्यवस्थित है । वहां पर

ब्रह्मरंध्र में निवास करने वाली पराशक्ति का उच्चारण करना चाहिये। फिर उसके ऊपर निरोधिका के (१० वें स्थान) के मध्य होते हुए मध्य २, जहां गमनागमन की स्थिरता है, गमनादि से शून्य है और तिमिरांध का नाश करने वाला चिद्रूप दीपक का स्थान है, जाना चाहिये। सब मनुष्यों के अन्तर में विराजने वाले उस परमात्म-रूप हंस कला को नमस्कार है। अनाहत् (४ थे) चक्र से उदय होने वाले शब्द, और उस शब्द में जो ध्वनि (११ वें और १२ वें स्तर पर), उस ध्वनि के अन्तर्गत जो ज्योति (१३ कां स्तर) है, उस ज्योति में मन लगाकर जहां मन का लय हो जाता है वहां (१४ वें) से सहस्रार तक का स्तर विष्णु का परम पद है। उसके लिये पूर्ण प्रयत्न के साथ श्री गुरु की शरण में जाना चाहिये। (क्योंकि १४ वें स्तर का वेध बिना दिव्य करण के नहीं होता।) कहा है कि मूलाधार शक्ति के सोते रहने पर सारा विश्व मोह निद्रा में सोता रहता है, और उस शक्ति के प्रबुद्ध होने पर त्रिलोकी की शक्तियां जाग उठती हैं। ब्रह्मरंध्र रूपी महास्थान (सहस्रार) में शिवा शक्ति सदा रहती है, वहां ही परमा चिति शक्ति देवी मध्य में सुप्रतिष्ठित है, विशुद्ध (५ वें) व्योम चक्र में और ललाट के अग्र भाग में माया शक्ति है। नाद रूपा परा शक्ति ललाट के मध्य भाग (११) में है और विन्दुमयी शक्ति (८ वें स्तर पर) ललाट के अपरांश भाग में है। बिन्दु में जीवात्मा सूक्ष्म रूप से रहता है, हृदय में स्थूल रूप से रहता है और दोनों के मध्य में मध्य रूप से रहता है।

माला के लिये प्रवाल, मोती, स्फटिक, शंख, सोना, चांदी, चन्दन, पुत्र जीविक (जीयापोता), कमलगट्टा, और रूद्राक्ष में से किसी प्रकार के मणिके लिये जा सकते हैं। माला को गंध और पंचगव्य से स्नान कराकर अष्टगंध से लेपकर, अक्षत् पुष्पादि से पूजन करके, अ से क्ष पर्यन्त चिन्तामणियों की उक्त उपनिषदुक्त मंत्रों से भावना-युक्त प्रतिष्ठा करनी चाहिये। देखें अक्षमालोपनिषद्।

षोडशी विज्ञान

श्लोक ११ की व्याख्या में श्री चक्र का रहस्य समझाया जा चुका है। मंत्र का यंत्र से संबंध है पहिले मंत्र का स्वरूप समझना आवश्यक है, फिर मंत्र, यंत्र (श्री चक्र), षट् चक्र, मातृका और ब्रह्माण्ड पिण्ड का पारस्परिक संबंध समझा जा सकेगा।

मंत्र के तीन कूट हैं और १५ अक्षर हैं, सोलहवां अक्षर गुरुमुख से लेकर वह ही मंत्र षोडशी मंत्र बन जाता है। प्रथम *वाग्भव कूट अग्नेय भगवती का मुख है। दूसरा काम कला कूट सूर्य से संबंध रखता है, वह शक्ति का कण्ठ से नीचे कटि पर्यंत रूप है। दोनों के बीच में हृल्लेखा ब्रह्म ग्रंथि है। तीसरा शक्ति कूट चन्द्र से संबंधित कटिके नीचे का भाग है, वह सर्जन शक्ति का रूप है। दूसरे और तीसरे कूट के बीच की हृल्लेखा विष्णु ग्रंथि है।

---

*श्रीमद्वाग्भव कूटैकस्वरूप मुखपंकजा।
कण्ठाधः कटिपर्यन्त मध्यकूट स्वरूपिणी॥
शक्तिकूटैकतापन्नकट्यधोभाग धारिणी।
मूलमंत्रात्मिका मूलकूटत्रयकलेवरा॥
ललिता सहस्रनाम (८५, ८६, ८७,)

चौथा पाद एकाक्षरी लक्ष्मी बीज है जो गुरु मुख से ही प्राप्त किया जाना चाहिये। इसको चन्द्रकला कहते हैं। इसके और तीसरे शक्ति कूट के बीच की हृल्लेखा रुद्र ग्रंथि है। १६ अक्षरों का यह मंत्र षोडशी विद्या के नाम से प्रसिद्ध है। १६ अक्षरों को १६ नित्या समझना चाहिये। वास्तव में अन्तिम एकाक्षरी लक्ष्मी बीज ही नित्या है, क्योंकि वह परा कला है, और उसके कारण ही समस्त विद्या श्री विद्या कहलाती है। यह शुद्ध चिति शक्ति स्वरूपा सहस्रारस्थ चन्द्र की १६ वीं कला है, जो विशुद्ध चक्र के १६ पत्रों पर प्रतिबिंबित हुआ करती है। प्रथम कला का प्रकाश पूर्व से आरम्भ होकर १६ वीं कला का ईशान पूर्व कोण के पत्र पर समझना चाहिये। सोलहवीं कला के आधीन ही अन्य कलाएं घटती बढती हैं, वे स्वतंत्र नहीं हैं। इस लिये इस विद्या का नाम श्री विद्या पडा है। शुक्ल और कृष्णपक्ष की १४ तिथियां, पूर्णिमा और अमावस्या सहित १६ चन्द्र कलाएं कहलाती हैं। ये सब कलाएं शुक्ल पक्ष में सूर्य के योग से उदय होती हैं और कृष्ण पक्ष में सूर्य में ही अस्त हो जाती हैं। यथा प्रथम कला शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा को उदय होकर कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा में अस्त हो जाती है, दूसरी कला शुक्ल पक्ष की द्वितीया को उदय होकर कृष्ण पक्ष की द्वितीया में अस्त हो जाती है, इसी प्रकार अन्य कलाओं को भी समझना चाहिये। पूर्णिमा की पूर्ण कला अमावस्या में अस्त होती है। अमावस्या को पूर्णिमा की कला अस्त हो जाने पर जो चन्द्र कला रहती है वह ही १६ वीं नित्या कला है। क्योंकि वह ही चन्द्रमा का वास्तविक बिंब प्रत्येक कला में सूर्य के प्रकाश से घटती बढती कलाओं के रूप में चमका

करता है। शुद्ध चिति शक्ति की १५ कलाएं पंचदशी के १५ अक्षरों से क्रमशः संबद्ध हैं और १६ वीं कला शुद्ध चिति शक्ति चिन्मात्र निर्विकल्प समाधि में विराजने वाली स्वयं महात्रिपुर-सुन्दरी है क्योंकि अन्य सब कलाएं घटती बढ़ती हैं, चन्द्र का बिंब सदा एक समान रहता है। इसलिये प्रत्येक कला को १६ वीं कला का अंग समझना चाहिये और प्रत्येक कला का पूजन और ध्यान तदनुसार उस कला की संबंधित तिथि में १६ वीं कला सहित किया जाता है। कुण्डलिनी के सहस्रार में चढ़ते समय वह मानस चक्रस्थ चन्द्र मंडल में छिद्र कर देती है, उससे अमृत टपक कर आज्ञा चक्र को अमृत मय कर देता है, जिससे वहां पर चन्द्रमा की सब कलाएं नित्य चमकने लगती हैं, और उनका नाम नित्या कहलाने लगता है। ये कलायें फिर विशुद्ध चक्र पर उतर कर उसकी १६ पंखड़ियों पर प्रकाशमान हो जाती हैं। सहस्रार के मध्यस्थ चन्द्र मण्डल को वैन्दव स्थान कहते हैं यह शुद्ध चिति शक्ति की आनन्दमयी कला का स्थान है, जिसको श्री अथवा महा त्रिपुर सुन्दरी कहते हैं।

आधार चक्र अन्धकारमय चक्र है, स्वाधिष्ठान जल का स्थान है, इसलिये वह भी कुछ थोडा प्रकाशयुक्त अन्धकारमय चक्र है, मणिपुर में अग्नि का प्रकाश भी उज्वल न होने से उसका स्थान भी अन्धकार युक्त ही है। इसलिये नीचे का अग्नि मंडल अन्धकार मिश्रित प्रकाश युक्त मण्डल है। अनाहत् में सूर्य का प्रकाश रहता है और विशुद्ध में चन्द्र का। आज्ञा चक्र अमृत का स्थान है। इसलिये विशुद्ध और आज्ञा स्वयं प्रकाशमान नहीं हैं, वे सहस्रार में स्थित चन्द्रकला से प्रकाशित होते हैं। सहस्रार में स्वतंत्र रूप

से चन्द्रकला नित्य पूर्ण रहती है, इसलिये वह ही वास्तविक नित्या है। श्री चक्र का तीनों मण्डलों और चक्रों से संबंध पहिले बताया जा चुका है। यदि श्री चक्र के त्रिकोण को मूलाधार, अष्टार चक्र को स्वाधिष्ठान, अन्तर्दशार को मणिपूर, बहिर्दशार को अनाहत, चतुर्दशार को विशुद्ध, ४ श्री कंठों को आज्ञा चक्र समझा जाय और विन्दु को सहस्रार, चतुष्कोण भूगृह को ब्रह्माण्ड, तो विन्दु स्थान में स्थित चिति रूपा चन्द्रकला की चन्द्रिका का प्रकाश सब पर प्रतिबिंबित होता समझना चाहिये। इसका अभिप्राय यह है कि मनरूपी चन्द्रमा में चेतना देने वाला चेतन प्रकाश (Consciousness) सहस्रार में स्थित चिन्मात्र सत्ता का प्रतिबिंब है। जो अनाहत् चक्र में स्थित प्राणरूपी सूर्य के उद्ध्र्वगामी होने पर अपने विशुद्ध स्वरूप में अनुभवगम्य होता है जो प्राणरूपी सूर्य और मनरूपी चन्द्र दोनों की क्रियाओं का निःस्पन्द स्वरूप योग (neutralization) होने पर अनुभव में आता है। प्राण और मन दोनों को चिति शक्ति से उद्भूत क्रमशः सत्तात्मिका और चिदात्मिका शक्तियों के दो स्रोत (currents) समझना चाहिये। जैसे विद्युत् शक्ति की धनात्म (positive) और ऋणात्म (negative) स्रोत हुआ करते हैं। जहां दोनों का उदय और अस्त होता है वह परम कला है।

पंचदशी के अक्षरों की सुषुम्नापथ पर सहस्रार में चढते समय इस प्रकार भावना की जाती है। प्रथम अक्षर को अधःसहस्रार से उठाकर उसका विषुस्थान पर लय किया जाता है, दूसरे अक्षर को विषुस्थान से उठाकर उसका मूलाधार में लय किया जाता, तीसरे को मूलाधार से उठाकर स्वाधिष्ठान में, चौथे को स्वाधिष्ठान से

उठाकर मणिपुर में, पांचवे को मणिपुर मे उठाकर अनाहत् में, छठे को अनाहत् से उठाकर विशुद्ध में, सातवे को विशुद्ध से उठाकर लंबिका में, आठवें को लंबिका से उठाकर आज्ञा में, नवें को आज्ञा से उठाकर विन्दु में, दसवें को विन्दु से उठाकर अर्धचंद्रिका में, ११वें को अर्धचन्द्रिका से उठाकर निरोधिका में, १२वें को निरोधिका से उठाकर नाद में, १३ वें को नाद से उठाकर नादान्त में, १४ वें को नादान्त से उठाकर शक्ति में, १५ वें को शक्ति से उठाकर व्यापिका में, इस क्रम से प्रत्येक पूर्व अक्षर को अगले अक्षर में लीन करते हुए पूरा मंत्र उन्मनी में, जो पराकला स्वरूपा श्री कला है, लीन कर दिया जाता है। ललिता सहस्रनाम के श्लोक ११३ की व्याख्या में भासकरराय कहते हैं कि त्रिपुरसुन्दरी निर्विवाद षोडशकलात्मिका है जैसा कि वासना सुभगोदय में कहा है:—

दर्शाद्याः पूर्णिमान्ताद्या कलाः पंचदशैवतु ।
षोडशी तु कला ज्ञेया सच्चिदानन्द रूपिणी ॥

चन्द्र मण्डल में वह कला वृद्धि ह्रासरहिता है, शेष अन्य १५ कलायें आने जाने वाली होती हैं। दर्शा शुक्ल प्रतिपदा को कहते हैं, अर्थात् शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से पूर्णमासी तक १५ कलाएं होती हैं जो पञ्चदशी मंत्र के १५ अक्षरों के अनुरूप समझी जानी चाहियें। उक्त १५ कलायें नन्दा, भद्रा, जया, रिक्ता और पूर्णा भेद से और वाग्भव, कामकला, और शक्ति कूट ऐसे त्रिरावृत्त

भेद से बढती हैं। परन्तु दूसरे कूट में ६ अक्षर और शुक्ति कूट में ४ अक्षर होने से पंचदशी के पांच २ अक्षरों से तीन खंड इस प्रकार समझने चाहिये। कामराज कूटकी अन्तिम हृल्लेखा एकादशी होती है और दशमी से विद्धा होने के कारण वह दशमी कला के ही अन्तर्गत माननी चाहिये परन्तु उसका योग शक्ति कूट के प्रथम अक्षर के साथ, जो द्वादशी हैं तीसरे खण्ड की पूर्ति करता है और 'उपोष्या द्वादशी शुद्धा' इस वचन के अनुसार द्वादशी को ही एकादशी मानकर दोनों कूटों का योग समझ लेना चाहिये। और उन्नेय भूमिका में तदनुसार ही भावना करनी चाहिये। इस प्रकार भावना करने से प्रथम कूट को अधः सहस्रार से उठाकर अनाहत् म उसका विलिनीकरण होता है, दूसरे कूट को अनाहत् से उठाकर उसका निरोधिका में और तीसरे को निरोधिका से उठाकर व्यापिका में विलीनीकरण होता है, परन्तु निरोधिका से नाद तक एकादशी का द्वादशी में संक्रमण समझना चाहिये और नीचे अर्धचन्द्रिका से दशमी में। मंत्र के तीनों कूटों के पांच पांच अक्षरों के खण्ड करने से प्रथम, छटा, और ग्यारहवां अक्षर नन्दा, दूसरा, सातवां और बारहवां अक्षर भद्रा, तीसरा, आठवां और तेरहवां जया, चौथा, नवां और चौदहवां रिक्ता और पांचवां, दसवां और पन्द्रहवां अक्षर पूर्णा समझना चाहिये।

इस प्रकार मंत्र का वाग्भव कूट रूपी मुख जो नीचे था, और शक्ति कूट रूपी कटि के नीचे का भाग जो ऊपर को था, सीधा ऊर्द्ध्वमुख हो जाता है।

दूसरे प्रकार की भावना में विशुद्ध चक्र के १६ पत्रों पर पूर्व से अग्नि, दक्षिण, नैरऋत, पश्चिम, वायव्य, उत्तर और ईशान क्रमानुसार १६ अक्षरों की भावना की जाती है. जो चन्द्रमा की कलाओं के सदृश चमकती हैं और सहस्रार की पूर्ण कला के बिंब से आज्ञाचक्र पर होती हुई नीचे के विशुद्धचक्र पर प्रतिबिंबित होती हैं। इस प्रकार चितिशक्ति का सम्बन्ध १६ नित्याकलाओं से, उनका संवन्ध मन्त्र से, मन्त्र का संबन्ध सुषुम्ना से, सुषुम्ना का मातृका से, मातृका का संबन्ध इडा पिंगला से, और तत्सम्बन्धी सूर्याग्निचन्द्र से और सबका श्रीचक्र से, जो देह (पिण्ड) और विराट् देह (ब्रह्माण्ड) दोनों का प्रतीक है, सबका पारस्परिक सम्बन्ध समझना चाहिये।

नाद, विन्दु और कला

सबका उपरोक्त पारस्परिक सम्बन्ध जानने के साथ नाद विन्दु और कला का अर्थ और उनका मन्त्र, यंत्र और देहस्थ चक्रों से सम्बन्ध भी समझना आवश्यक है और यह जानना आवश्वक है कि इन तीनों का पारस्परिक सम्बन्ध क्या है।

बिन्दुः शिवात्मको बीजं शक्ति नादस्तयोर्मितः।
समवायः समाख्यातः सर्वागम विशारदैः॥
सच्चिदानन्द विभवात् संकलात्परमेश्वरात्।
आसीच्छक्तिस्ततो नादा नादाद्विन्दु समुद्भवः॥
पर शक्तिमयः साक्षात् त्रिधासौ भिद्यते पुनः।
विन्दुनादो बीजमिति तस्यभेदाः समीरिताः॥
रौद्री विन्दोस्ततो नादाज्ज्येष्टा वीजादजायत।
वामा ताभ्यः समुत्पन्नाः रुद्रब्रह्मारमाधिपाः॥

ते ज्ञानेच्छाक्रियात्मानो वन्हीन्द्वर्क स्वरूपिणः ।
इच्छा क्रिया तथा ज्ञान गौरी ब्राह्मी तु वैष्णवी ॥
त्रिधा शक्तिःस्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ संग्रहीत् श्लोक

शिव (पर विन्दु)
|
शक्ति
|
सदाख्यशिव (नाद)
|
ईश्वर (बिन्दु)
|
शुद्ध विद्या ,,

*नाद	बीज	बिन्दु
ज्येष्ठा	वामा	रौद्री
{ब्रह्मा इच्छा}	{विष्णु क्रिया}	{रुद्र ज्ञान}
{ब्राह्मी क्रिया}	{वैष्णवी ज्ञान}	{गौरी इच्छा}
सूर्य	अग्नि	चन्द्र
प्राण	चिति	मन

अर्थः—आगमो के विद्वानों का ऐसा मत है कि विन्दु शिवात्मक है, बीज शक्त्यात्मक है और दोनों के समवाय से उत्पन्न होने वाला तत्व नाद कहलाता है। सत् चित् आनन्द स्वरूप विभु परमेश्वर के स्पन्द रूपी संकलन से शक्ति उत्पन्न होती है, फिर नाद और नाद से विन्दु उत्पन्न होता है। जो साक्षात् परा शक्ति से युक्त है। वह विन्दु फिर तीन रूपों में फट जाता है अर्थात् विंदु, बीज और नाद।

अर्थः—विन्दु से रौद्री, नाद से ज्येष्ठा और बीज से वामा, और उनसे क्रमशः रुद्र ब्रह्मा और विष्णु हुए। वे क्रमशः ज्ञान इच्छा और क्रियात्मा हैं और अग्नि, चन्द्र और सूर्य के रूप हैं। इच्छा, क्रिया और ज्ञान क्रमशः गौरी, ब्राह्मी और वैष्णवी शक्तियां हैं, जहां पर तीनों का आधार है वह ॐ स्वरूप परं ज्योति है। बीज को शक्त्यात्मिका कला समझना चाहिये।

---

* नोटः–विंदुनाद कला ब्रह्मन् विष्णु ब्रह्मेश देवताः (यो० शि० ६, ७०) यहां विष्णु को विन्दु, ब्रह्मा को नाद और ईश(रुद्र)को कला माना गया है।

भासकरराय विरचित वरिवास्यारहस्य में विन्दु, अर्धचन्द्रिका रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिका, और उन्मनी इन नौ स्तरों की समष्टि को नाद संज्ञा दी गई है।

विंद्वादीनां नवानां तु समष्टिर्नाद उच्यते। (१.३)।

अर्थात् हृल्लेखा के उच्चारण होने पर अनुनासिक ध्वनि उक्त नौ स्तरों से होती हुई उन्मनी में समाप्त होती है, जिसके काल की मात्रा उत्तरोत्तर आधी होती जाती है और सबके योग का काल $\frac{१}{२}$ मात्रा होता है। जो बिन्दु की आधी मात्रा सहित पूरी १ मात्रा बनाती है। अर्थात्

$$\frac{१}{२}+\frac{१}{४}+\frac{१}{८}+\frac{१}{१६}+\frac{१}{३२}+\frac{१}{६४}+\frac{१}{१२८}+\frac{१}{२५६}+\frac{१}{२५६}=१$$

पंचदशी के ३ अनुस्वार तीन विन्दु हैं, हृल्लेखा नाद, और १५ अक्षर १५ कला। नाद विन्दु और कला तीनों को भी त्रिविन्दु कह सकते हैं। श्री चक्र को भी नाद विन्दु कला भेद से त्रिधा माना जाता है।

नाद से विन्दु, विन्दु से कला, नाद से कला, कला से विन्दु और कला से नाद का पांच प्रकार का ऐक्य संबंध जानने से अन्तर्याग की सिद्धि होती है।

ब्रह्म को विन्दु, शक्ति को कला और जीव को नाद समझकर उक्त पांच प्रकार का संबंध स्थापित होता है। प्रथम में जीव ब्रह्मैक्य भाव है, दूसरे में ब्रह्म से सृष्टि का प्रभव, तीसरे से देहा-

ध्यास, चौथे से प्रलय, और पांचवे से प्रलय के पश्चात् बन्धन में पड़े हुए जीवों की फिर उत्पत्ति। बिन्दु से नाद का संबंध न बताने का यह अभिप्राय है कि ब्रह्म कभी जीव नहीं बनता, आत्मा सदा ब्रह्म स्वरूप है, और जीव भाव की एक मिथ्या प्रतीति मात्र है।

यदि बिन्दु को शिव शक्ति भेद से दो प्रकार का माना जाय तो शक्त्यात्म बिन्दु ही बीज है, और दोनों से शब्द ब्रह्म नाद की उत्पत्ति समझनी चाहिये और शब्द से कला अर्थात् अर्थात्मक सृष्टि की उत्पत्ति।

शिव शक्ति का अङ्गी और अङ्गवत सम्बन्ध

[३४]

शरीरं त्वं शंभोः शशि मिहिरवक्षो रुहयुगं.
तवात्मानं मन्ये भगवति नवा (भवा) त्मानमनघम्।
अतः शेषः शेषीत्ययमुभयसाधारणतया
स्थितः संबंधो वां समरस परानन्दपरयोः॥

अर्थः— हे भगवति! मैं ऐसा समझता हूं कि तू शंभु का शरीर है, जिसके वक्षः स्थल पर सूर्य और चन्द्र दो स्तन उभरे हुए हैं, और तेरी आत्मा सारे भव की आत्मा शंकर है, अथवा नवात्मा शंकर है। इसलिये तुम दोनों परा शक्ति और आनन्द का एक समरस होने के कारण शेष और शेषी वत् संबंध स्थित है।

सं० टि० शक्ति को शिव का स्थूल देह समझना चाहिये। शंकर का एक नाम चिदंबर भी है। सारा विश्व (ब्रह्माण्ड) शक्ति का रूप है और वह विराट् भगवान का स्थूल देह है। इसलिये शिव और शक्ति का आधार आधेय संबंध यहां दिखाया गया है। यदि पर पद शिव है तो आनन्द पद को शक्ति का रूप समझना चाहिये। दोनों की एकता का समरसपना दोनों की अभिन्नता प्रकट करता है। जैसे शक्कर और उसकी मधुरता। यह अधिदैव रूप है अर्थात् चित् और आनन्द का जोडा ही ब्रह्म और शक्ति का जोडा है। अधि भौतिक स्तर पर भी ऐसा ही समझना चाहिये, सत् प्रकृति है और चिदानन्द शिव्

व्याख्या— वेदों और पुराणों में सूर्य और चन्द्र को विराट् भगवान के नेत्र माना गया है, परन्तु यहां उन्हें जगज्जननी प्रकृति के दोनों स्तनों से उपमित किया गया है, क्योंकि प्राण और सोम दोनों से विश्व का पोषण होता है। सूर्य से विश्व को प्राण शक्ति प्राप्त होती है और चन्द्रमा से सोम रस। आध्यात्मिक स्तर पर भी सूर्य हृदय में रहकर और चन्द्र मस्तिष्क में रहकर रक्षा करते है। सत् चित् आनन्द स्वरूप ब्रह्म के सत् स्वरूप का परिणाम सारा विश्व है, और आध्यात्म स्तर पर चेतन सत्ता दो स्तरों पर दृष्टि-गोचर होती है, आनन्द के रूप में और ज्ञान के रूम में। इस श्लोक में ज्ञान के रूप को शिव अथवा परम भाव कहा है और आनन्द को शक्ति भाव। दोनों भाव समरस वत् एक ही हैं जैसे

शक्कर और मीठापन। परम भाव शक्कर सदृश विशेष्य है और आनन्द मीठेपन के सदृश विशेषण, प्रथम रूप शिव का है और दूसरा शक्ति का। परानन्द का मार्ग शक्ति का योग मार्ग है। और ज्ञान मार्ग वैदिक वेदान्त का मार्ग है। यहां यह दिखाया गया है कि दोनों मार्गों का इतना एकरस पना है कि जैसे विशेषण और विशेषी का, अर्थात् दोनों मार्ग पारस्परिक सापेक्षिक हैं और एक दूसरे के विना अपूर्ण हैं। आनन्द के मार्ग को भाव योग कहते हैं जो कुण्डलिनी शक्ति के जागने पर प्राप्त होता है और ज्ञान मार्ग आत्म चिन्त रूप ध्यान योग का मार्ग है। गीता के १२ वें अध्याय में श्री भगवान ने प्रथम भाव योग को सरल बताकर उसकी श्लाघा की है और ज्ञानमार्ग को कठिन कहकर उसकी प्राप्ति को दुःख साध्य बताया है।

नवात्म=शंकर। शिव, शक्ति और श्री चक्र तीनों ९ व्यूहात्म हैं। तीनों के ९ नौ २ व्यूह नीचे दिये जाते हैं। शिव के ९ व्यूह:— काल, कुल, नाम, ज्ञान, चित्त, नाद, विन्दु, कला और जीव।

शक्ति के ९ व्यूह:— वामा, ज्येष्ठा, रौद्री, अंबिका, इच्छा, ज्ञान, क्रिया, शान्ति और परा।

श्री चक्र के ९ व्यूह:— ११ श्लोकोक्त ४ श्रीकंठ और ५ शिव युवतियां अर्थात् ९ मूल त्रिकोण। इसलिये शिवजी सब के आधिष्ठातृ देव अर्थात् आत्मा होने के कारण नवात्मा कहे गये हैं।

सारा विश्व शक्ति का परिणाम है

(३५)

मनस्त्वं व्योमस्त्वं मरुदसि मरुत्सारथिरसि
त्वमापस्त्वं भूमिस्त्वयि परिणतायां नहि परम् ।
त्वमेव स्वात्मानं परिणमयितुं विश्ववपुषा
चिदानन्दाकारं शिवयुवति भावेन बिभृषे ॥

अर्थः—हे शिवयुवति ! तू मन है, आकाश तू है और वायु है सारथी जिसका वह अग्नि भी तू ही है, तू जल है और तू भूमि है; तेरी परिणति के बाहर कुछ भी नहीं । अर्थात् सारा विश्व तेरे परिणाम का ही रूप है । तू ने ही अपने आप को परिणत करने के लिये, चिदानन्दाकार को विराट देह के भाव द्वारा व्यक्त किया हुआ है

सं० टि०:—जैसे श्लोक (३४) विश्व और शिव की एकता दिखाता है, वैसे ही (३५) श्लोक में चिदानन्द को समझना चाहिये, अर्थात् यह अध्यात्म स्वरूप है । यहां चित् और आनन्द का जोडा भी उसी प्रकार समझना चाहिये । मन, आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथिवी सत् शक्ति के विकार हैं उनसे आज्ञा, विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान और आधार चक्रों से संबंधित् तत्त्वों के अधि देवताओं का संकेत है, जिनका अगले श्लोकों में वर्णन है । वे चिदानन्दाकारा भगवती के ही रूप हैं ।

ब्रह्म सत् स्वरूप है अर्थात् उसकी सत्ता है। श्रुति छा० ६,२)
कहती है 'सदेवसौम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम्'। 'तदैक्षत'—उसने
इच्छा की, कि 'वहुस्यां प्रजायेय'—सृष्टि के लिये मैं अनेक हो
जाऊँ (अर्थात् वह चेतन चित् स्वरूप है)। उसकी सत् शक्ति
में क्रिया की प्रवृत्ति होती है और चेतन चित्शक्ति में अधिष्ठातृत्व
शक्ति रहती है। और 'अग्रे' अर्थात् सृष्टि के पूर्व वह एक ही
अद्वितीय था। और वह स्वय ही अनेक हो गया, अर्थात् तेज,
जल, अन्न में परिणत हो गया और उनसे अनेक रूप की सृष्टि
होती गई। इसीलिये श्रुतिवचन है कि 'सर्वंखल्विद ब्रह्म'। 'एक-
मेव' में 'एव' का प्रयोग इस बात का निश्चय कराता है कि
अद्वितीय होने के कारण दूसरा कुछ न था।

तस्माद्धान्यन्न परः किंचनाऽऽस। (नासदासीय सूक्त)
ऋग्वेद परिशिष्ट (१)

अर्थः—उससे अन्य दूसरा कुछ भी न था।

इसलिये ब्रह्म की सत् शक्ति का परिणाम यह सारा विश्व है
और उसका अधिष्ठातृत्व आधार चिदानन्द स्वरूप है। यह भाव
इस श्लोक में दिखाया गया है। मन, आकाश, वायु, अग्नि, जल
और पृथिवी ब्रह्म की सत् शक्ति के परिणाम हैं और चेतना और
आनन्द का प्रकाश उस परिणाम के प्रत्येक स्तर प्रत्याभासित हो
रहा है। ५ महाभूत, ५ तन्मात्रा, ५ कर्मेन्द्रियां और ५ ज्ञानेन्द्रियां
और मन बुद्धि चित्त अहंकार का अन्तःकरण चतुष्टय सब सत् शक्ति
के परिणाम हैं, जो चिति शक्ति के प्रकाश से चेतन और अचेतन

दिखते हैं। जैसे अंधकार प्रकाश की अपेक्षा रखता है, इसी प्रकार अचेतन चेतन प्रकाश की अपेक्षा रखता है। क्योंकि प्रकाश का तिरोभाव अंधकार का कारण है, और चेतना का तिरोभाव अचेतना का कारण। जैसे समुद्र की तरंगों के उठाव उतार पर अथवा भूमि की ऊंचे नीचे धरातल पर प्रकाश पड़ने से कहीं प्रकाश दिखता है, कहीं छाया का अंधकार, उसी परकार सत् शक्ति के परिणाम की विषमता पर प्रतिबिंबित् चिदानन्दाकार के कारण कहीं चेतनता कहीं अचेतनता की अनुभूति समझनी चाहिये। वेदानुवचन है कि

परास्य शक्तिर्विविधैव श्रूयते स्वाभाविकी ज्ञानवल क्रिया च।
(श्वे० ६, ८)

इच्छा, ज्ञान और क्रिया भेद से वह पराशक्ति त्रिधा दिख रही है। चितिशक्ति का स्थान सहस्रार में है और उन्मनी समनी दोनों स्तरों पर व्यक्त होती है, उन्मनी में सूक्ष्म सामान्य रूप से और समनी पर विशेष रूप से। चिदानन्द की अभिव्यक्ति व्यापिका और शक्ति के स्तरों पर होती है, व्यापिका पर सूक्ष्म अविशेष सामान्य अभिव्यक्ति है और शक्ति के स्तर पर विशेष घनानन्द स्वरूप की अभिव्यक्ति है। नीचे के स्तरों पर सत् शक्ति का शब्द और अर्थ अथवा नाम और रूप दो भेद से फटाव हो जाता है। पहिले शब्द, फिर रूप की अभिव्यक्ति होती है। महानाद और नाद दो स्तरों पर शब्दात्मज्ञान के हैं, महानाद पर अविशेष और नाद पर सविशेष ज्ञान की अनुभूति रहती है। उनके नीचे बिन्दु अर्धेन्दु और निरोधिका के उत्तरोत्तर स्तर रूपों के संप्रज्ञात भेद हैं। मन का

स्थान आज्ञाचक्र है, आकाश का विशुद्ध, वायु का अनाहत्, अग्नि का मणिपूर, जल का स्वाधिष्ठान, और पृथिवी का स्थान मूलाधार है। पातंजल दर्शनोक्त वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता से संबंधित् चार प्रकार की मानसिक संप्रज्ञात समापत्ति के अंतर्गत् क्रमशः आज्ञा से ऊपर के ३, २, २, २ स्तर हैं। इसलिये इन सबका समावेश आज्ञाचक्र में है जो मन का स्थान है, और मन एवं पांचों महाभूतों के छः ही चक्र मुख्य माने जाते हैं। जिनका विशेष उल्लेख शंकर भगवत्पाद अगले छः श्लोकों में करते हैं। मन का स्थूल ध्येयाकार हो जाना उसकी रूपापत्ति कहलाती है, उस अवस्था को वितर्क संप्रज्ञात समापत्ति कहा गया है, मन का शब्दात्म होना विचार संप्रज्ञात समापत्ति के अन्तर्गत है, आनन्दाकार होना सानंद समापत्ति है और चिदात्म होना सास्मिता समापत्ति कहलाती है। समता की प्राप्ति को समापत्ति कहते हैं और प्रज्ञा से संयुक्ति को संप्रज्ञात कहते हैं। अर्थात् इन अवस्थाओं में मन प्रज्ञा से संयुक्त रहकर स्थूलाकार, सूक्ष्माकार, आनन्दाकार और चिदाकार रहता है।

आज्ञाचक्र

(३६)

तवाज्ञाचक्रस्थं तपनशशिकोटिद्युतिधरं
परं शम्भुं वन्दे परिमिलितपार्श्वं परचिता।
यमाराध्यन् भक्त्या रविशशिशुचीनामविषये
१ निरातङ्के लोको निवसति हि भालोक भ (भु) वने॥

१ पाठांतर=निरालोके लोके

कठिन शब्द:—निरालोके लोके=जिस लोक मे सूर्य चन्द्र और अग्नि का प्रकाश नहीं है। लोकः=मनुष्य।

अर्थः—तेरे आज्ञा चक्र में स्थित किरोडों सूर्य और चन्द्र के तेज से युक्त पर शिव को वन्दना करता हूं, जिसका वाम पार्श्व् पराचिति से एकीभूत है। उसका जो मनुष्य भक्तिपूर्वक आराधन करते हैं, वे उस प्रकाशमान लोक में निवास करते हैं जो सूर्य चन्द्र और अग्नि का विषय नहीं है अथवा सब आतङ्को से मुक्त है। अथवा सूर्यचन्द्र और अग्नि का विपय न होने के कारण उन के प्रकाश से प्रकाशित नहीं है।

तब आज्ञा चक्र कहने का क्या अभिप्राय है? भगवती की काल्पनिक मूर्ति को ध्यान में लाकर उसके भ्रूमध्यस्थ स्थान में पराचिति को वामांक में लिये हुए पर शिव की आराधना करने का यहां विधान किया गया है, अथवा साधकों को अपने ही आज्ञा चक्र में इस प्रकार ध्यान करने की ओर संकेत है, यह बात विचारणीय है। भगवती के देह के अन्तर्गत सारा ब्रह्माण्ड और पिंड दोनों हैं। अथवा श्री चक्र जो भगवती के देह का प्रतीक है, उसके षोडश और अष्ट दलों में आज्ञा चक्र की भावना पूर्वक अर्चन करने से श्लोकोक्त भालोक भवन की प्राप्ति कही गई है। ब्रह्माण्ड रूपी विराट देह में आज्ञा अथवा अन्य चक्रों का स्थिर करना असंभव है। और काल्पनिक मूर्ति के ध्यान में भी चक्रों को कल्पना करने पर साधक को अपने भीतर ही ध्यान करना पडेगा, अन्यथा ध्यान नहीं हो सकता। आकाश में तो चक्रों की कल्पना करना वृथा है। पार्थिव

अथवा चित्र की प्रतिमा में चक्रों की कल्पना करना आकाश में ही कल्पना करने के सदृश है। हां! श्री चक्र पर अर्चन तो किया जा सकता है, परन्तु ध्यान तो अपने अन्दर ही करना पडेगा। इसलिये इस श्लोक और आगे आने वाले श्लोकों में बताए गये ध्यान अपने ही शरीरस्थ चक्रों में किये जाने चाहियें। 'तव' अर्थात् 'तेरे' पद का प्रयोग किये जाने का एक अभिप्राय यह भी हो सकता है कि साधक को अपना देहाभिमान त्याग कर अपना स्थूल सूक्ष्म देह सब भगवती का ही रूप समझना चाहिये। जैसा कि गत श्लोक में कहा जा चुका है कि मन, आकाश, वायु, तेज, जल, पृथिवी सब भगवती की परिणति के कार्य हैं। जब सारा प्रपंच भगवती की परिणति के अन्तर्गत है तो 'मेरा' कहने के लिये स्थान नहीं रहता। २२ वें श्लोकोक्त 'भवानित्वं' अथवा ३० वें श्लोकोक्त 'त्वामहमिति' की भावना करने वाले साधक के मुख से 'तवाज्ञा चक्र' इत्यादि शब्दों का उद्गार अनन्यता का सूचक है। और सुषुम्ना को भी जिसमें सब चक्रों की स्थिति है चिदात्मिका महा शक्ति का ही एक रूप समझा जाता है। जैसे नीचे दी हुई श्रुति से प्रकट है।

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्र मण्डलात्।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने॥ यो. शि. (६, ३)

इसलिये सुषुम्ना में स्थित सब चक्र चिति शक्ति के विभिन्न केन्द्र होने के कारण भगवती के ही चक्र हैं। आज्ञा चक्र से सहस्रार में उठने वाली दोनों ओर की नाडियों का नाम वरणा और असी है, इस स्थान को वाराणसी कहते हैं। यह ही स्थान काशी है

जहां शंभु विराजते हैं और उनके वाम अंग में चिति शक्ति शोभायमान है। प्रयाण समय आज्ञा चक्र में लेजाकर प्राणों का त्याग करने वाले योगी को शिवजी तारक मंत्र का उपदेश दे कर उसे निज लोक प्रदान करते हैं, जो स्वयं प्रकाशमान है और जहां अग्नि सूर्य और चन्द्र की गति नहीं।

निरालोके लोके:—

न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्र तारकं, नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः।
तमेवभान्तमनुभातिसर्वं, तस्यभासा सर्वमिदं विभाति॥ (मु. २, २, १०)

मूलाधार स्वाधिष्ठान दोनों अग्नि मंडल के अन्तर्गत हैं, मणिपूर अनाहत् सूर्य मण्डल के अन्तर्गत और विशुद्ध आज्ञा चन्द्र मण्डल के अन्तर्गत, आज्ञा से ऊपर सहस्रार में जो सदा पूर्ण ज्योति का परम स्थान है, तीनों से ऊपर है। वहां जाकर साधक जन्म मरण के आतंक से छूट जाता है।

१४ श्लोकोक्त ६४ किरणें आधी परशंभु की और आधी परचिति की किरणें जाननी चाहियें।

विशुद्धचक्र

(३७)

विशुद्धौ ते शुद्धस्फटिकविशदं व्योमजनकं
शिवं सेवे देवीमपि शिवसमानव्यवसिताम्।
ययोःकान्त्यायान्त्या शशिकिरण सारूप्य सरणि (णेः)
विधूतान्तर्ध्वान्ता विलसति चकोरीव जगती॥

अर्थः—तेरे विशुद्ध चक्र में आकाशतत्त्व के जनक, शुद्ध स्फटिकवत् स्वच्छ शिव की और शिव के समान सुव्यवसित् देवी की भी, मैं सेवा करता हूं। जिन दोनों की चन्द्रमा की किरणों के सदृश कान्ति से जगत्, जिसका अन्तरन्धकार नष्ट हो गया है, चकोरी की तरह आनन्दित होता है,

विशुद्ध चक्र में कुण्डलिनी शक्ति सोती है, वह योगियों को मोक्षदायिनी होती है।

सा कुण्डलिनी कण्ठोर्ध्वभागे सुप्ता चेद्योगिनां मुक्तये भवति।

शांडिल्योपनिषत् (१.३७)

विशुद्ध चक्र आकाश तत्त्व का स्थान है, जिसके अधिष्ठातृ देव सदाशिव हैं। आकाश तत्त्व के उपादान होने के कारण उनको व्योमेश्वर और भगवती को व्योमेश्वरी कहते हैं। आकाश के कारण स्वरूप चिदम्बर सदाशिव शुद्ध स्फटिक सदृश कान्तिमान हैं। श्रुति का वचन है कि

सत्यंज्ञानमनन्तंब्रम्ह यो वेद निहितं गुहायां परमे व्योमन्
सोऽश्नुते सर्वान् कामान् सह ब्रम्हणा विपश्चितेति।
एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः, वायोरग्निः,
अग्नेरापः, उद्भ्य. पृथिवी। तै० ब्राम्हानन्दवल्ली प्रथमोनुवाकः।

अर्थः— ब्रह्म सत्य स्वरूप, ज्ञान स्वरूप और अनन्त है, जो उसको गुहा में निहित परमाकाशवत् जानता है वह ब्रह्म ज्ञान सहित सब कामनों को प्राप्त कर लेता है। इस आत्मा से आकाश उत्पन्न होता है, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथिवी उत्पन्न होती है।

श्लोक १४ में बताई गई ७२ मयूखायें आधी २ व्योमेश्वर और व्योमेश्वरी की समझनी चाहिये। बहुधा आकाश का अर्थ अवकाश अथवा अभावात्मक शून्य किया जाता है। परन्तु अभाव से भावात्मक वायु की उत्पत्ति नहीं मानी जा सकती, इसलिये आकाश को एक भावात्मक तत्व मानना पडेगा। पाश्चात्य भौतिक विज्ञानवादी भी आकाश के स्थान पर एक तत्व की सत्ता मानते हैं जिस के माध्यम द्वारा प्रकाश, उष्णता, विद्युत् और चुंबक (magnetic rays) की किरणें प्रसारित होती हैं। यह बात आधुनिक रेडिओ विज्ञान के अविष्कार से सर्व साधारण के सामने प्रत्यक्ष रूप से सिद्ध है। उक्त किरणों का माध्यम भौतिक आकाश कहा जा सकता है। भौतिक वायु की उत्पत्ति उससे किस प्रकार होती है, यह अभी भौतिक विज्ञान नहीं समझ सका है। वायु को जमाकर गरमी निकाली जा सकती है, जैसे भाप को जल के रूप में जमाने से उष्णता निकाली जाती है, उसे वायुगत गुप्त तेज (latent heat) कहते हैं। और जल को बरफ के रूप में जमाने में भी उष्णता खेंचनी पडती हैं। उसे जल का गुप्त तेज (latent heat) कहते हैं। भौतिक विज्ञान ने भिन्न २ तत्वों के गुप्त तेज का कैलोरियों (calories) में नाप भी किया हुआ है। जब बरफ को

तपाया जाता है तब जब तक सब बरफ नहीं पिघलती जल का ताप-मान बरफवत् ही रहता है। श्रुति का भी वचन है कि 'आपो वा अर्कस्तद्यदपां शर आसीत्समहन्यत सा पृथिव्यभवत्तस्यामश्राम्यत् तस्य श्रान्तस्य तप्तस्य तेजो रसो निरवर्ततग्निः।' (बृ. १, २, २)

अर्थः—जल सूर्य ही है, जो जल रूपी शर अर्थात् किरण थीं, उनको उसने छोडा, वे पृथिवी बन गईं। उस परिश्रम से श्रान्त और सन्तप्त उसका जो तेज रूपी रस निकला वह अग्नि थी।

यह पूर्व श्लोक के नीचे कहा जा चुका है कि सारा भौतिक जगत् परमात्मा की सत् शक्ति का परिणाम है और उसपर चमकने वाली चैतन्य सत्ता उसकी चित् शक्ति की छाया है। इस प्रकार सारा चेतन अचेतन विश्व का उपादान कारण सच्चिदेकं ब्रह्म ही है।

हृदय कमल

(३८)

समुन्मीलत्संवित्कमलमकरन्दैकरसिकं
भजे हंसद्वन्द्वं किमपि महतां मानसचरम्।
यदालापादष्टादशगुणितविद्यापरिणति
र्यदादत्ते दोषाद्गुणमखिलमद्भ्यः पय इव॥

अर्थः—हृदेश में विकसित संवित् कमल से निकलने वाले मकरन्द के एकमात्र रसिक उस किसी (अद्भुत) हंसों के जोडे का मैं भजन करता हूं, जो महान् पुरुषों के मन रूपी मानसरोवर में

विहार करता है, जिसकी वार्तालाप का परिणाम १८ विद्याओं की व्याख्या है, और जो दोषों से समस्तगुण को इस प्रकार निकाल लेता है जैसे जलमिश्रित दूध से सब दूध को हंस निकाल लेता है।

संवित् कमल

संवित् का अर्थ ज्ञान है। १२ अरों का अनाहत् चक्र जो सुषुम्ना में स्थित है, उससे यह अष्टदल पद्म पृथक है। इसका स्थान वक्षस् में है।

अरुणाचल के विख्यात रमणमहर्षि की श्रीरमण गीता में इस कमल का स्थान दक्षिण भाग में होना बताया गया है। रमणगीता के तत्संबंधी श्लोक हम नीचे उद्धृत करते हैं।

अहंवृत्तिः समस्तानां वृत्तीनां मूलमुच्यते।
निर्गच्छति यतोऽहंधीर्हृदयं तत्समासतः॥ (५, ४)
हृदस्य यदि स्थानं भवेच्चक्रमनाहतं।
मूलाधारं समारभ्य योगस्योपक्रमः कुतः॥ (५, ३)
अन्यदेव ततो रक्तपिण्डाद्धृदयमुच्यते
अहंह्रीदितिवृत्या तदात्मनो रूपमीरितम्॥ (५, ५)
तस्य दक्षिणतो धाम हृत्पीठे नैव वामतः।
तस्मात्प्रवहति ज्योतिः सहस्रारं सुषुम्नया॥(५, ६)

अर्थः—सब वृत्तियों का मूल अहम्-वृत्ति है, और जिस स्थान पर अहम्-बुद्धि का उदय होता है, वह हृदय है। यदि हृदय

का स्थान अनाहत् चक्र माना जाय, तो मूलाधार से आरम्भ होने वाले योग का उपक्रम कहां रहता है (अर्थात् नहीं रहता)। इसलिये हृदय उससे अन्य है, और वह रक्त पिण्ड से भी अन्य है। अयंहृद् इस वाक्य से आत्मा का स्वरूप कहा गया है। (देखें छांदोग्योपनिषद् (८, ३, ३), हृद्+अयम्=हृदयं, यहां 'अयम्' पद आत्मा के लिये प्रयुक्त किया गया है)। उसका स्थान दक्षिण की ओर है, वाम ओर नहीं। उस स्थान से ज्योति का प्रवाह उठ कर सुषुम्ना में जाकर सहस्रार में जाता है।

अहंसंवित् अर्थात् अहंवृत्ति का ज्ञान जिस स्थान से उदय होता हुआ अनुभव में आवे वह ही हृदय का स्थान जानना चाहिये। वह स्थान आत्मा का स्थान है, वहां पर ही मन का स्फुरण होता है और वहां पर ही परमात्मा विराजते हैं। इस स्थान पर 'हंसः' मन्त्र का जप किया जाता है।

हंसोपनिषद् में हंस का ध्यान इस प्रकार किया जाना कहा गया है कि

हृदयेऽष्टदले हंसात्मानं ध्यायेत्। अग्निषोमौ पक्षौ, ॐ कारः शिरो विन्दुस्तुनेत्रं मुखो रुद्रो रुद्राणि चरणौ बाहूकालश्चाग्निश्च ... एषोऽसौ परमहंसो भानुकोटिप्रतीकाशः।

अर्थः— हृदय में अष्ट दल पद्म पर आत्मा स्वरूप हंस का ध्यान करना चाहिये। अग्नि और चन्द्र उसके दो पंख हैं, ॐ कार शिर, विन्दु नेत्र, मुख रुद्र, चरण रुद्राणी, अग्नि और काल बाहू। ऐसा

यह परम हंस कोटि सूर्य के प्रकाश से युक्त है। हंसः इस मंत्र का एक कोटि जप करने से यह कमल खिलता है। हं और सः दोनों को हंस और हंसिनी का जोडा कहते हैं। हं पुमान् है और सः शक्ति का रूप है। प्रत्येक दल के क्रम से आठों दलों पर उसके बैठने का फल इस प्रकार है। पूर्व पर पुण्य मति, आग्नेय कोण पर निद्रा आलस्य, दक्षिण पर क्रूर बुद्धि, नैर्ऋत् पर पाप बुद्धि, पश्चिम पर क्रीडा की इच्छा, वायव्य कोण पर यात्रा की इच्छा, उत्तर पर रति इच्छा और ईशान कोण पर धनेच्छा, मध्य में वैराग्य, केशर पर जाग्रत, कर्णिका में स्वप्न, सूक्ष्म में सुषुप्ति और पद्म का त्याग कर के ऊपर उडने पर तुरीया समाधि की अवस्था होती है।

हंस का जोडा जब वार्तालाप करता है, तब योगियों को १८ विद्याएं आ जाती हैं, मानो दोनों की वार्ता का विषय उनकी व्याख्या स्वरूप होती है। १८ विद्याओं के नाम ये हैं:— शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, ज्योतिष, छन्द, चार वेद, दोनों मीमांसा दर्शन, न्याय, पुराण, धर्मशास्त्र, आयुर्वेद, धनुर्वेद, गांधर्व विद्या और नीति शास्त्र। चारों वेदों की चार विद्याओं में और दोनों मीमांसा दर्शनों की एक विद्या में गणना करनी चाहिये।

गौडपादाचार्य रचित सुभगोदय के भाष्य में श्री भगवत्पाद ने हंसके जोडे का रूप एक दीप शिखा के सदृश बताया है। उसके दक्षिण और वाम भाग ही हंसेश्वर और हंसेश्वरी हैं। हंसेश्वर को शिखी और हंसेश्वरी को शिखिनी भी कहते हैं उनका ध्यान हृदय पद्म के मध्य में करना चाहिये।

नारायणोपनिषद् में भी हृद्देश में दीपशिखा का ध्यान करने का उपदेश मिलता है। उसका वर्णन इस प्रकार है:—

तस्य मध्ये (हृदयस्य) वन्हिशिखा अणीयोर्द्ध्वा व्यवस्थिता नीलतोयदमध्यस्थाद्विद्युल्लेखेवभास्वरा, नीवारशूकवत्तन्वी पीता भास्वत्यणूपमा। तस्याः शिखायामध्ये परमात्मा व्यवस्थितः, सब्रह्मा, सशिवः, सहरिः, सेन्द्रः सोऽक्षरः परमःस्वराट् (ना० खण्ड १३)

अर्थः—उस हृदय कमल के मध्य में अग्नि की छोटीसी शिखा है। नीलवर्ण के मेघों में चमकने वाली विद्युत् रेखा के सदृश पीले रंग की धान्य के तिनके के अग्रभाग जैसी पतली होती है। उस शिखा के मध्य में परमात्मा रहते हैं, वह ही ब्रह्मा, शिव, हरि, इन्द्र और अक्षर परब्रह्म है। विद्युत् प्रकाश में दिखने वाले श्याम मेघ सदृश रंग हंसेश्वर का और पीत वर्ण हंसेश्वरी का समझना चाहिये। वैष्णव सम्प्रदाय में पीतवर्णा श्रीजी और श्यामवर्ण भगवान का हृदय में ध्यान इसी आधार पर बताया जाता है। १४ श्लोकोक्त ५४ वायव्य किरणें आधी हंसेश्वर की और आधी हंसेश्वरी की हैं।

बृहदारण्यकोपनिषद् में भी इसका वर्णन मिलता है, वह इस प्रकार है:—

मनोमयोयं पुरुषो भाःसत्यस्तस्मिन्नन्तर्हृदये यथा व्रीहि-र्वा यवो वा स एष सर्वस्येशानः सर्वस्याधिपतिः सर्वमिदं प्रशास्ति यदिदं किंच॥ (५, ६, १)

अर्थः— यह मनोमय पुरुष प्रकाशमान सत्य स्वरूप है, वह अन्तर्हृदय में धान अथवा जौ के सदृश चमकता है। वह सब का ईश्वर, सबका अधिपति इस जगत में जो कुछ है सब पर शासन करता है।

छान्दोग्योपनिषद् के अष्टम अध्याय में जो दहर विद्या का वर्णन है वह भी इस संवित् कमल में ही अहं संवित् के ध्यान पूर्वक ज्योति दर्शन द्वारा ब्रह्म प्राप्ति की विद्या है।

स्वाधिष्ठान चक्र

(३९)

तव स्वाधिष्ठाने हुतवहमधिष्ठाय निरतं
तमीडे संवर्तं जननि महतीं तां च समयाम्।
यदालोके लोकान् दहति महतिक्रोधकलिते
***दयार्द्राया दृष्टिः शिशिरमुपचारं रचयति॥**

*पाठान्तर—**दयार्द्राभिर्दृग्भिः**

अर्थः—हे जननि! तेरे स्वाधिष्ठान चक्र में अग्नितत्त्व को अधिष्ठान (प्रभाव) में रखने के लिये जो संवर्ताग्नि रहता है, उसकी और उस महती समया देवी की मैं स्तुति करता हूं, जिस समय संवर्ताग्नि बड़ी क्रोध भरी दृष्टि से लोकों को जलाने लगता है, उस समय समया देवी की दयार्द्र दृष्टि शीतल उपचार करती है।

स्वाधिष्ठान=स्व+अधि+स्थान, कुण्डलिनी शक्ति का जागने के पश्चात् सुषुम्ना के भीतर रहने का अपना स्थान।

संवर्ताग्नि=अच्छी तरह से वर्तमान रहने वाला अग्नि। प्रलयाग्नि को संवर्ताग्नि कहते हैं। यह रुद्र का रूप है।

समया देवी=समयाचार की देवी।

कुण्डलिनी शक्ति के जागने का फल समाधि है। कुण्डलिनी महायोग का एक अंग लययोग भी है और षट् चक्र वेध द्वारा तत्वों का वेध पूर्वक प्रतिप्रसवक्रम भी एक अंग है। प्रतिप्रसवक्रम प्रसव के उलट क्रम को कहते हैं। अर्थात् योगी प्रतिप्रसवक्रम का आश्रय लेकर ही षट् चक्र वेध करता है और पंच महाभूतों पर जय प्राप्त करता है। प्रलय के समय भी संवर्ताग्नि पृथिवी को जल में, जल को तेज में, तेज को वायु में और वायु को आकाश में लीन करता हुआ, सब तत्वों को प्रकृति लीन कर देता है।

सृष्टिक्रम में शक्ति प्रभवाभिमुख होकर फिर विविध रचना करने लगती है, मानो वह देवी दयार्द्रदृष्टि से संवर्ताग्नि को शान्त करके लोकानुग्रह करती है। वास्तव में सृष्टि स्थिति और संहार की त्रिधा शक्ति निरंतर अणु २ में कार्य करती रहती है, परन्तु योगी क षट्चक्र वेध के समय लयक्रम प्रधान रहता है इसलिये कहा गया है कि स्वाधिष्ठान चक्र में अग्नितत्व का संयम पूर्वक प्रयोग होकर पृथिवी और जल दोनों का वेध मूलाधार में होता है और अग्नि का वेध मणिपूर में होता है। जैसा श्लोक ९ में समझाया जा चुका है। यदि यह लयक्रम तीव्र हो तो शरीर के नष्ट होने की सम्भावना

हो सकती हैं, परन्तु ऐसा होता नहीं, शरीर ही तो दोनों मोक्ष का और भोग का साधन है। जब तक जीवन मुक्ति की दशा की प्राप्ति नहीं होती, शरीर की रक्षा करना परम कर्तव्य है। इसलिये षट्चक्रवेध द्वारा लयक्रम और शरीर का पुनः निर्माण एवं संगठन अथवा जीर्णोद्धार रूपी सृष्टि स्थिति क्रम भी युगपद् चलता रहता है। इसी अभिप्राय से संवर्ताग्नि की संहार क्रिया को संयम में रखने के लिये समयादेवी अपनी दयार्द्र दृष्टि से शीतल उपचार करती रहती हैं।

अनाहत् चक्र के नीचे नाभिस्थान में मणिपूर, और उसके नीचे उपस्थ के पीछे स्वाधिष्ठान, और गुदा के पास मूलाधार की स्थिति है। दोनों के बीच में योनि स्थान है, जो अग्नि की पीठ मानी जाती है। योनिस्थान का संबंध स्वाधिष्ठान से भी है, इसलिये अग्नि को स्वाधिष्ठान चक्र में रहने वाला कहा गया है। श्लोक ९ की पद रचना, इस दृष्टिकोण को सामने रख कर, समझनी चाहिये। यह कहा जा चुका है:—'महींमूलाधारे कमपि, मणिपूरे हुतवहं स्थितं स्वाधिष्ठाने, इत्यादि भित्वा....। अर्थात् मूलाधार में पृथिवी और जल को भी, और मणिपूर में अग्नि को, **जो स्वाधिष्ठान में स्थित है,** बेध करके इत्यादि'। उस श्लोक में तत्वों के वेध का स्थान एवं क्रम बताया गया है, और उनकी स्थिति के लिये केवल अग्नि तत्त्व के स्थान का संकेत है, अन्य तत्वों के स्थान का नहीं, क्योंकि अन्य तत्वों के स्थान और उनके बेध के स्थान एक ही हैं। केवल स्वाधिष्ठान चक्र में जल और अग्नि दोनोंका संधि स्थान है। इसलिये वायु के पश्चात् अग्नि का वर्णन करने के लिये पहिले उसकी स्थिति के स्थान स्वाधिष्ठान का और फिर बेध के स्थान मणिपूर का अगले

श्लोक में वर्णन किया गयाहै। जल तत्व का मूलाधार में वेध होकर वह मणिपूर् रूपी अन्तरिक्ष में मेघों के रूप में प्रकट होता है और मेघों की सहायता से अग्नि का वेध होकर वह विद्युताग्नि में परिणत हो जाती है। जिसका सुन्दर वर्णन अगले श्लोक में है।

स्वाधिष्ठान में संवर्ताग्नि शिव स्वरूप है और समयादेवी जल की शिवात्मिका शक्ति, और मणिपूर में मेघेश्वर पर्जन्य जल की शिवात्मिका शक्ति है और सौदामिनी अग्नि की शक्त्यात्मिका शक्ति। इसलिये स्वाधिष्ठान में संवर्ताग्नि की ३१ और समयादेवी की २६, और मणिपूर में मेघेश्वर की २६ और सौदामिनी की ३१ किरणें माननी चाहिये। परन्तु स्वाधिष्ठान में जल की ५२ किरणों का स्थान है और मणिपूर में अग्नि की ६२ किरणों का, परन्तु दोनों का संक्रमण होने से विपरीतता दृष्टिगोचर होती है।

विभिन्न स्तरों पर शक्ति के विभिन्न रूप

ब्रह्माण्ड और पिण्ड में शक्ति का अनुभव आधि भौतिक, आधि दैविक और आधित्यात्मिक दृष्टि से तीन प्रकार का किया जाता है। सारा विश्व किसी शक्ति के आधार पर कार्य कर रहा है उस शक्ति का हम अनुभव, ताप, शब्द, प्रकाश, चुम्बक, और विद्युत् के रूप में सदा देखते हैं और उनकी सहायता से अनेक कार्य करते हैं। परन्तु विज्ञान इस निष्कर्ष पर पहुंचता है कि ये सब रूप किसी एक ही शक्ति के परिणाम हैं। शक्ति का यह रूप अधि भौतिक (physical) कहलाता है। दूसरा रूप हम अपने शरीर में अनुभव करते हैं, जो देह, इन्द्रियों और मन बुद्धि में काम करता है। उसे हम अध्यात्म रूप कहते हैं। परन्तु अध्यात्म शक्तियां

वाह्य शक्तियों की अपेक्षा रखती हैं, जैसे दृष्टि सूर्य की, रसना जल की इत्यादि। इस संबंध को अधि दैव कहते हैं। इसलिये प्रत्येक इन्द्रिय का पृथक २ अधिदेवता है। उनके नाम ये हैं अहंकार का रुद्र, चित्त का क्षेत्रज्ञ, बुद्धि का ब्रह्मा, मन का चन्द्रमा, श्रवण का आकाश, स्पर्श का वायु, दृष्टि का सूर्य, रसनेन्द्रिय का वरुण, गन्ध का पृथिवी, वाणी का सरस्वती, हाथों का इन्द्र, पैरों का सर्वाधार विष्णु, मैथुन का प्रजापति और मल त्याग का यमराज मृत्यु। अर्थात् प्रत्येक इन्द्रिय में उक्त देवताओं की शक्तियां कार्य करती हैं, जो उनका ब्रह्माण्ड से संबंध जोड़ती हैं। प्राण का सूर्य, अपान का पृथिवी, समान का आकाश, व्यान का वायु और उदान का अग्नि अधिदेव हैं। पृथिवी की आकर्षण शक्ति (gravitation) को ही अपान शक्ति कहा जाता है, उसका संबंध विष्णु और मृत्यु दोनों से है, इसलिये उसे मर्त्य लोक भी कहते हैं। कहा है— 'पृथिवि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।' ऊपर उठाने वाली शक्ति उसकी प्रति पक्षी शक्ति उदान है, उसका संबंध अग्नि से है। अग्नि की ज्वालायें ऊपर उठती हैं, वायु तप्त होकर ऊपर उठता है, इसी तरह मृत्यु के पश्चात् उदान ही जीव को कर्मानुसार अन्य लोकों को ले जाता है।

जिस प्रकार बाह्य शक्तियों का एक आधार शेष नाग माना जाता है, उसी प्रकार अभ्यन्तर शक्तियों का आधार कुण्डलिनी शक्ति मानी जाती है। परन्तु सब शक्तियों का, जिनमें शेष नाग और कुण्डलिनी रूपी आधार भी सम्मिलित हैं, उदय और अस्त पद परमात्मा ही है। इसलिये परमात्मा की अपेक्षा से सब शक्तियों के

रूप अनित्य हैं, परन्तु आधार आधेय की अपेक्षा से आधार को अचल कहते हैं। इसलिये कुण्डलिनी का प्रसुप्त रूप भी अचल समझना चाहिये। कुछ लोगों की धारणा है कि कुण्डलिनी जागकर सब सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है। परन्तु यह धारणा गलत है, वह अपने आधार स्थान पर स्थिर स्थिति में नित्य रहकर भी सुषुम्ना में शक्ति का संचार करती रहती है। और सुषुम्ना में भी स्वाधिष्ठान चक्र पर जागृत अवस्था में नित्य रहती है, जैसे के चक्र के नाम से स्पष्ट है, परन्तु इस चक्र पर उसका रूप पिण्डात्मक होता है। कहा है

पिण्डं कुण्डलिनी शक्तिः पदं हंसः प्रकीर्तितः।
रूपं विन्दुरितिख्यातं रूपातीतस्तु चिन्मयः॥

अर्थः— कुण्डलिनी, हंस, विन्दु, और चिति शक्ति सब एक ही शक्ति के रूप हैं। पिण्ड रूपा कुण्डलिनी, त्राण पद* स्वरूपा हंस, रूपात्मिका विन्दु और रूपातीता चिति शक्ति है।

प्रसुप्त कुण्डलिनी का स्थान आधार चक्र के नीचे, और जाग्रत कुण्डलिनी का स्थान स्वाधिष्ठान में है। हंस रूपा हृदय चक्र में रहती है। विन्दु के विषय में अन्यत्र लिखा जाना है, और चिति शक्ति का स्थान सहस्रार है। विशुद्ध चक्र में शक्ति का विशुद्ध स्वरूप रहता है। यद्यपि इन केन्द्रों पर जगाने के पश्चात् शक्ति सदा रहती है परन्तु उनके विकास की तारतम्यता में अन्तर होता रहता है।

ग्रंथि त्रय और अध्यास

ऊपर कहा जा चुका है कि ग्रंथियां तीन हैं—ब्रह्मग्रंथि, विष्णु-ग्रंथि और रुद्रग्रंथि। ग्रंथि गांठ को कहते हैं। दो भिन्न वस्तुओं को जोडने या बांधने के लिये गांठ से काम लिया जाता है और प्रायः एक ही वस्तु में विकार आ जाने पर उलझनों की ग्रंथियां पड जाया करती हैं। जैसे केशों अथवा धागों में। अध्यात्म ग्रंथि के स्वरूप का वर्णन श्रीगोस्वामी तुलसीदासजी ने इन शब्दों में किया है—

जड चेतन की ग्रंथि पड गई। जदपि मृषा छूटत कठनई॥

अर्थात् जड प्रकृति और चेतन आत्मा की गांठ पड गई है, यद्यपि वह झूठी है, तो भी बडी कठिनता से खोली जा सकती है।

आत्मा शुद्ध चेतन स्वरूप निर्विकारी है और देह इंद्रियों और मनबुद्धि का संघात प्रकृति के विकार हैं, दोनों में गठबंधन होना असंभव है, परन्तु दोनों का भिन्न-भिन्न स्तरों पर ऐसा तादात्म्य दिखता है कि उनके प्रथक होने का ज्ञान अति दुर्लभ हो रहा है। जैसे देह के अभिमान से आत्मा अपने को देह के धर्मवाला समझता है। दार्शनिक परिभाषा में इस मिथ्या प्रतीति को अध्यास, विपर्य्यय ज्ञान अथवा ख्याति कहते हैं।

श्रीमच्छंकर भगवत्पाद ने अध्यास शब्द को इस प्रकार समझाया है। आत्मा अहं अथवा अस्मत् पद है, और प्रकृति युष्मत् पद है। पहिला विषयी है और दूसरा विषय दोनों प्रकाश और तमवत् विरूद्ध स्वभाव वाले हैं परन्तु दोनों एक दूसरे के भाव को

प्राप्त हो जाते हैं, अर्थात् चिदात्मक आत्मा विषयी में युष्मत् प्रत्यय की प्रतीति गोचर विषय और उसके धर्मों का भाव और इसके विपरीत विषय और विषय के धर्मों में विषयी का और उसके धर्मों का आभास दिखने लगता है। इस इतरेतर अध्यारोपण के मिथ्या ज्ञान को अध्यास कहते हैं। यह स्मृतिरूप होता है और पूर्व दृष्ट अर्थात् पहिले देखे हुए किसी पदार्थ के अन्यत्र अवभास द्वारा उत्पन्न हुआ करता है। पूर्व मिमांसा वाले इसे अख्याति, वैशेषिक और नैयायिक इसे अन्यथा ख्याति. शून्यवादी असत् ख्याति, बौद्ध लोग आत्म-ख्याति, सांख्यवादी सदसत् ख्याति और वेदान्तवादी उसे अनिर्वचनीय ख्याति कहते हैं। परन्तु इस सिद्धांत में सब एक मत हैं कि यह एक वस्तु का अन्यत्र मिथ्या अवभास मात्र है। उक्त मिथ्या अवभास की निवृत्ति को और आत्म तत्व के शुद्धचेतन ब्रह्म स्वरूप ज्ञान को ज्ञान कहते हैं। आत्मा में देहाध्यास अथवा देह में आत्माध्यास की निवृत्ति स्वरूप ही जडचेतन की ग्रंथि का छुडाना है, जिसका सुन्दर निरूपण श्रीगोस्वामीजी ने ज्ञान दीपक में किया है। अध्यात्माध्यास प्रकृति के तीन गुणों के योग से तीन स्तरों पर प्रतीत होता है, सत्वगुण के योग से उत्पन्न हुए अध्यास को विष्णुग्रंथि, रजोगुण के योग से उत्पन्न अध्यास को ब्रह्म ग्रंथि और तमोगुण के योग से उत्पन्न अध्यास को रुद्र ग्रंथि कहते हैं। इसलिये स्थूल देहाध्यास को रुद्रग्रंथि, इंद्रियजनित अध्यास को ब्रह्मग्रंथि और अन्तःकरण के योग से उत्पन्न अध्यास को विष्णुग्रंथि

कहते हैं। ब्रह्मग्रंथि का स्थान मूलाधार में, विष्णुग्रंथि का स्थान हृदय में और रुद्रग्रंथि का स्थान आज्ञाचक्र में समझना चाहिये। ललितासहस्रनाम में ग्रंथित्रय के स्थानों का वर्णन इस प्रकार है:—

मूलाधारैकनिलया ब्रह्मग्रंथि विभेदिनी।
मणिपूरान्तरुदिता विष्णुग्रंथि विभेदिनी॥ ८९
आज्ञाचक्रान्तरालस्था रुद्रग्रंथि विभेदिनी।
सहस्राराम्बुजारूढा सुधासाराभिवर्षिणी॥ ९०

भूतजय होने पर रुद्रग्रंथि का, इंद्रिय जय होने पर ब्रह्मग्रंथि का और मनोजय होने पर विष्णुग्रंथि का वेध जानना चाहिये। भूतजय होने पर मधुमतीका भूमिका का उदय होता है और इंद्रिय एवं मनोजय होने पर मधुप्रतीका भूमिका का। इनसे पूर्व कुण्डलिनी जागरणोपरान्त रजतमोमिश्रित सत्व गुण की भूमिका का नाम प्रारम्भ कल्पिका और ऋतंभरा प्रज्ञा के उदय होनेपर शुद्धसत्व गुण प्रधान भूमिका का नाम मधुमती भूमिका है। देखें योगदर्शन विभूतिपाद सूत्र (५१) पर व्यास भाष्य और श्लोक १८ पृष्ठ (१३०)।

बिन्दु त्रय पंचाग्नि विद्या और ब्रह्मचर्य

संवर्ताग्नि प्रलयाग्नि को कहते हैं, उसे पाताल स्थित कालाग्नि भी कहते हैं। शंकर भगवत्पाद ने निम्न चक्रों में स्थित अग्नि को जो लयाभिमुख होकर सब तत्वों को अपने २ कारण में लीन करता है, संवर्ताग्नि कहा है। क्योंकि केवल तीन ही अग्नियों का यहां वर्णन है, अर्थात स्वाधिष्ठानस्थ संवर्त अग्नि, मणिपूरस्थ वैद्युताग्नि

और हृदय में सूर्य अग्नि। वास्तव में ५ अग्नि जानना चाहिये। इस विषय पर योग शिखोपनिषत् में पांच ही अग्नियों का ध्यान बताया गया है। वह इस प्रकार है:—

स्थूलं सूक्ष्मं परंचेति त्रिविधं ब्रह्मणो वपुः।
स्थूलं शुक्रात्मकं विन्दुः सूक्ष्मं पंचाग्निरूपकम्॥ (५,२८)
सोमात्मकः परः प्रोक्तः सदासाक्षी सदाच्युतः॥

अर्थः— ब्रह्म का शरीर त्रिविध है— स्थूल, सूक्ष्म और पर। शुक्र (वीर्य) स्थूल रूप है, पञ्चाग्नि सूक्ष्म रूप है और सोम पर रूप है, जो अच्युत सदा साक्षी है। स्थूल विन्दु से पंचाग्नि का संबंध प्रथम ग्रंथि है; पंचाग्नि से पर विन्दु का संबंध दूसरी ग्रंथि है और पर विन्दु से आत्मा का संबंध तीसरी ग्रंथि है। आगे पंचाग्नियों का वर्णन करते हैं:—

पातालानामधो भागे कालाग्निर्यः प्रतिष्ठितः॥ (५,२९)
मूलाग्निः शरीरेऽग्निर्यस्मान्नादः प्रजायते।
वडवाग्नि शरीरस्थो स्वाधिष्ठाने प्रवर्तते॥ (५,३०)
काष्ठपाषाणयोर्वन्हिर्ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते।
काष्ठपाषाणजो वन्हिः पर्थिवो ग्रहणंगतः॥ (५,३१)
अन्तरिक्षगतो वन्हिर्वैद्युतः स्वान्तरात्मकः।
नभःस्थः सूर्य रूपोऽग्नि र्नाभिमण्डलमाश्रितः॥ (५,३२)
विषं वर्षति सूर्योऽसौ स्रवत्यमृतमुन्मुखः।
तालु मूले स्थितश्चन्द्रः सुधां वर्षत्यधोमुखः (५,३३)

भ्रूमध्य निलयो विन्दुः शुद्ध स्फटिक संनिभः।
महा विष्णोश्च देवस्य तत्सूक्ष्मं रूपमुच्यते ॥ (५. ३४)
एतत्पंचाग्निरूपं यो भावयेद्बुद्धिमान् धियः।
तेन भुक्तंच पीतंच हुतमेव न संशयः ॥ (५. ३५)

अर्थः— पातालों के अधोभाग में जो कालाग्नि रहता है, वह शरीर में मूलाधार का अग्नि है, जिससे नाद उत्पन्न होता है। स्वाधिष्ठान में वडवाग्नि रहता है। काष्ठ पाषाण का जो अग्नि है वह अस्थियों में रहता है, उसे पर्थिव अग्नि कहते हैं। अन्तरिक्ष में जाकर अर्थात् मणिपूर में वह ही स्वान्तरात्मा स्वरूप विद्युत् अग्नि है। आकाशस्थ अग्नि सूर्य है वह नाभि (सूर्य) मण्डल में आश्रित है। यह सूर्य विष की वर्षा करता रहता है परन्तु उन्मुख होकर अमृत का स्राव करता है। विन्दु भ्रूमध्य में लीन होकर शुद्ध स्फटिक सदृश हो जाता है, जो महा विष्णु देव का सूक्ष्म रूप कहलाता है। इस प्रकार पंचाग्नि का जो बुद्धिमान ध्यान करता है, उसका खाया-पीया हुआ आहुति के तुल्य है, इसमें सन्देह नहीं।

छान्दोग्य उपनिषद् के पांचवें अध्याय के खण्ड ३ से नवम खण्ड तक जिस पंचाग्नि विद्या का वर्णन मिलता है, उसीका यहां लय क्रम बताया गया है। छान्दोग्य कथित पंचाग्नि विद्या की गाथा इस प्रकार है। अरुणि के पुत्र श्वेतकेतु से पांचाल देश के राजा प्रवाहण जैबलि ने ५ प्रश्न किये, परन्तु वह एक का भी उत्तर न दे सका, तब उसने अपने पिता से पूछा, परन्तु वह भी नहीं जानता था। इसलिये अरुणि अपने पुत्र को साथ लेकर राजा के

पास गया और उससे इन प्रश्नों का उत्तर जानने की जिज्ञासा की। राजा ने कहा यह पंचाग्नि विद्या कहलाती है। वे प्रश्न इस प्रकार हैं:-क्या तुम जानते हो कि सब जीव मरकर यहां से जाते हैं, क्या तुम जानते हो कि फिर यहां लौटकर आते हैं, क्या पितृयान और देवयान दोनों मार्गों को जानते हो, क्या जानते हो कि क्यों यह लोक कभी नहीं भरता, अर्थात् इस अवागमन का चक्र कभी बन्द क्यों नहीं होता, और क्या यह भी जानते हो कि पांचवीं आहुति में जल से यह देह कैसे बनता है ? इन प्रश्नों को पूछने का राजा का अभिप्राय स्पष्ट है कि जो मनुष्य प्रभव क्रम को जानता है, वह ही आवागमन से छूटने के लिये देवयान मार्ग का द्वार खोलते समय, इसका प्रतिकार स्वरूप प्रति प्रसव क्रम भी जानने का यत्न करेगा, नहीं तो आवागमन का चक्र कभी बन्द नहीं होता।

राजा ने जो प्रभव क्रम बताया वह इस प्रकार है:—

(१) द्युलोक प्रथम अग्नि है, जिसमें सूर्य रूपी ईंधन जल रहा है, उसमें देवता श्रद्धा की आहुति देते हैं, और उससे सोम उत्पन्न होता है।

(२) पर्जन्य दूसरी अग्नि है, उसमें सोम की आहुति दी जाती है और वर्षा उत्पन्न होती है।

(३) पृथिवी तीसरी अग्नि है, उसमें वर्षा की आहुति दी जाती है और अन्न उत्पन्न होता है।

(४) मनुष्य का देह चौथी अग्नि है, उसमें अन्न की आहुति दी जाती है और शुक्र उत्पन्न होता है।

(५) स्त्री का गर्भ पांचवीं अग्नि है, उसमें शुक्र की आहुति दी जाती है और बालक का देह उत्पन्न होता है।

जो मनुष्य इस क्रम को उलटना चाहते हैं, उनको ब्रह्मचर्यव्रत अर्थात् ऊर्द्ध्व रेता रहने का व्रत धारण करके तप करना चाहिये। तब देवयान का मार्ग खुलता है।

बहिर्मुख शुक्र संतानोत्पादक होने से सृष्टिक्रमाभिमुख रहता है, परन्तु ऊर्द्ध्व होकर अभ्यन्तर पंचाग्नियों द्वारा उत्तरोत्तर सूक्ष्म होकर भ्रूमध्य में सोमात्मक परविन्दु के रूप में लौट जाता है। मूलाधार से शक्ति का उत्थान होना प्रथम अभ्यन्तर अग्नि है, जिसके योग से शुक्र की ऊर्द्ध्वगति होती है, फिर वह स्वाधिष्ठान की अग्नि से सूक्ष्म होकर सब अस्थियों में पृथिवीतत्व का बंध करता है और मांस एवं रुधिर में भी जल का बंध करके मणिपूर चक्र में विद्युत्-रूप अधिक सूक्ष्म होकर सूर्य को उन्मुख करता हुआ चन्द्र मण्डल में पहुंच कर सोम में परिणत हो जाता है। प्रसव क्रम में सोम ही शुक्र के रूप में परिणत हुआ था, प्रतिप्रसव क्रम में वह फिर अपने पूर्व रूप में आ जाता है। श्रद्धा के सकाम होने से सोम प्रसवा-भिमुख होता है और उस ही श्रद्धा के निष्काम होने पर वह अपने कारण हैरण्यगर्भ रूपी समष्टि प्राण में लीन हो जाता है। समष्टि प्राण स्वयं ब्रह्म की किरण ही है। कहा है

स प्राणमसृजत प्राणाच्छ्रद्धां खंवायुर्ज्योतिरापः पृथिवी इत्यादि। (प्र० ६, ४)

अर्थः—उसने प्राण की सृष्टि की, प्राण से श्रद्धा, आकाश, वायु, तेज, जल, पृथिवी इत्यादि। उक्त प्रतिप्रसव क्रम षड्चक्र बेध का विषय है।

इस संबंध में यह बात भी जानने योग्य है कि विशुद्धचक्र की डाकिनी शक्ति का संबंध त्वचा से, अनाहत् की राकिनी शक्ति का रुधिर से, मणिपूर् की लाकिनी शक्ति का मांस से, स्वाधिष्ठान की काकिनी शक्ति का मेदा से, मूलाधार की साकिनी शक्ति का अस्थि से, आज्ञा की हाकिनी शक्ति का मज्जा से और सहस्रार की याकिनी शक्ति का संबंध शुक्र से है। देखें ललिता सहस्रनाम श्लोक (१४९—१६१)

पृथिवी के गर्भ रूपी पातालों में जो अग्नि है, वह अग्नि का एक रूप है, दूसरा रूप भूतल पर काष्टपाषाणादि में है, जल में रहने वाला तीसरा रूप है, विद्युत् अग्नि का चौथा रूप है और सूर्य में अग्नि का पांचवा रूप है। उष्णता, प्रकाश और प्राणशक्ति तीनों का सूर्य के ताप में युगपद् समावेश रहता है। चन्द्रमा सूर्य के ताप को स्वयं पी लेता है और शीतल प्रकाश एवं सोम के रूप में प्राणशक्ति को अपनी चंद्रिका के साथ पृथिवी पर भेजा करता है। प्राण ही जीवन शक्ति है, जिसको चेतन शक्ति भी कहते हैं। प्राणमय कोष की प्राण अपानादि ५ वृत्तियां चेतन शक्ति की स्थूल क्रियायें हैं। चिति स्वरूप प्राण ही उपरोक्त श्रुति में ब्रह्म से उत्पन्न होने वाला सोम कहा गया है अग्नि के ऊपरोक्त पांचों रूप अधिभौतिक स्तर पर बताये गये हैं, वे परस्पर में संबंधित हैं और एक अग्नि के ही रूपान्तर हैं और उन

का चन्द्रमा से भी संबंध है। अब आध्यात्म रूप समझाते हैं। जैसे पृथिवी के गर्भ में सात पाताल माने जाते हैं, वैसे ही देह के अधो-भाग में चरणों का तलभाग, ऊपर का भाग, गुल्फ, जंघा, जानू, उरु और नितंब सात पाताल समझे जाते हैं इनमें फैली हुई नाडियां मणिपूर चक्र से निकलती हैं, इनके द्वारा जो अग्नि इन अंगों को तप्त रखता है वह पातालाग्नि है। उसका स्थान मूलाधार तक है। वह ही अग्नि ऊपर के भाग में हड्डियों में व्याप्त है उसे पार्थिव अग्नि कहा गया है। आस्थि, मज्जा और शुक्र में भी यह ही पार्थिव अग्नि कार्य करता है। शुक्र में भी दो शक्तियां कार्य करती हैं, मज्जा से बनने के कारण उसमें एक प्रजनन शक्ति वाला भाग है, दूसरा प्राण शक्ति वाला भाग। प्रजनन के लिये प्राण शक्ति आवश्यक नहीं होती, इसलिये प्रश्नो पनिषद् में कहा है कि रात्रि में रतिक्रिया के रमण करने वालों की प्राण शक्ति का ह्रास नहीं होता, और वह ब्रह्मचारी के ही तुल्य हैं, परन्तु दिन में रमण करने वालों के प्राण भी नष्ट होते हैं, इसलिये दिन को रतिक्रिया का निषेध है।

प्राणं वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्यासंयुज्यन्ते,
ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्रात्रौ रत्यासंयुज्यन्ते।

(प्र० १, १३)

प्रजनन द्रव्य में सातों धातुओं का बीज है, वह भाग ऊर्ध्व होकर अन्नमय कोष को पुष्ट करेगा, और दूसरा प्राण वाला भाग प्राणमय को पुष्ट करेगा। और इस स्तर पर दोनों का पृथक्करण होने से अन्नमय कोष से प्राणमय कोष का पृथक्करण

होगा। शुक्र में दोनों कोषों की बीजरूप से ग्रंथि रहती है, उसके टूटने से दोनों कोषों की गांठ खुल जायगी। इसलिये कामवासना की वृद्धि से यह ग्रंथि दृढ होती है और ब्रह्मचर्य अर्थात् उर्द्ध्वरेता होने से यह ग्रंथि शिथिल होती है। प्रजनन शक्ति वाले द्रव्य से प्राण शक्ति का पृथक्करण होने पर वह विद्युताग्नि, सूर्याग्नि-क्रम से सोम में परिणत हो जायगी। प्राण का सोम से पृथक्कर दूसरी ग्रंथि का और सोम का आत्मत्व में लयकरण तीसरी ग्रंथि का बंध है।

दूसरा प्रजनन शक्तियुक्त द्रव्य जो रुधिर के और अण्डकोषों के रस के योग से बनता है वह भी प्राण शक्तियुक्त होता है, परन्तु वहां दोनों का वीर्य में एकीकरण रहता है। स्वाधिष्ठान में जल और अग्नि का संधि स्थान है, इसलिये जलस्थ अग्नि को बडवाग्नि नाम दिया गया है। समुद्र में रहने वाले अग्नि को वडवानल कहते हैं। मणिपूर में सौदामिनी स्वरूपा विद्युत् अग्नि है, जिसको अन्न को पचाने वाला वैश्वानर अग्नि भी कहते हैं, उसको समान वायु भी कहते हैं और उसे ही स्वान्तरात्मा कहा गया है।

जब कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है, तब उसे मूलाग्नि का प्रज्वलन समझना चाहिये। जिसकी क्रिया नीचे पैरों में और ऊपर हड्डियों में होती है, और साथ ही जल में भी। अर्थात् मांस, रुधिर मेदा, स्नायु, अस्थि, मज्जा, शुक्र सातों धातुएं संतप्त हो जाती हैं। इनके क्षुब्ध अथवा मथन होने से शुक्र (वीर्य) की आहुति मूलाधार में पडती है। वह बहिर्मुख होकर जब स्त्री के गर्भाशय में पोषण पाता है तो एक नये शरीर की रचना करता है, परन्तु जब अन्तर्मुखी होकर उसकी मूलाग्नि में आहुति दी जाती है

तो वह ऊर्द्ध्व मुख होकर सूक्ष्म स्तरों पर चढ़ने लगता है। जिसको ब्रह्मचर्य कहते हैं। उन सूक्ष्म स्तरों पर चढ़ने की क्रिया को अन्तः पंचाग्नि याग कहते हैं। छान्दोग्य उपनिषद में प्राकृतिक बाह्य पंचाग्नियाग का वर्णन है, योग शिखोपनिषद् में लयाभिमुख अन्तर्याग का संकेत है।

जैसे सूर्य का ताप वायु मण्डल के भूमि के निकटस्थ निम्न स्तरों को ही संतप्त कर सकता है, ऊपर के पर्वत शिखरों के स्तर को नहीं तपा सकता, जिसका कारण यह है कि निम्न स्तरों की वायु भूमि की उष्णता से अथवा समुद्र के जल की उष्णता से तप्त होकर उष्ण हो जाती है, परन्तु ऊपर के स्तरों की तरल वायु उतनी तप्त नहीं हो सकती। इसी प्रकार जब सूर्य अधोमुख होता है तो देह की सब धातुओं को संतप्त कर देता है, और उसको विष बरसाने वाला कहा जाता है। परन्तु जब वह ऊर्द्ध्व मुख होता है तब सुषुम्ना पथ के सूक्ष्म स्तरों पर चमकने लगता है, और उसकी देह को संतप्त करने वाली शक्ति ऊर्द्ध्व गामिनी हो जाती है, जिससे ऊपर के भ्रूमध्यस्थ चन्द्र मण्डल पर प्रकाश पड़ने लगता है। उस प्रकाश को सोम कहते हैं। चन्द्रमा का नाम सोम भी है। और मध्य के विशुद्ध चक्र पर विशुद्ध सोम का ही प्रकाश चमकने लगता है।

वास्तव में अग्नि, विद्युत् और सूर्य तीनों एक ब्रह्म तेज से ही प्रकाशमान है। इसीप्रकार पांचों अग्नियां एक चिति शक्ति से प्रकाशमान समझनी चाहियें, और चिति शक्ति का स्थान आज्ञा

चक्र के ऊपर है, और सोम ही उसका शुद्ध स्वरूप है, इसलिये उसे पर विन्दु अथवा ब्रह्म का पर रूप कहते हैं।

श्रद्धा का ब्रह्मचर्य से सम्बन्ध

जिन साधकों की कुण्डलिनी शक्ति का जागरण नहीं हुआ है, परन्तु ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हैं, उनको अपनी श्रद्धा पर संयम करना अत्यावश्यक है। क्योंकि जब तक काम वासना का वेग कार्य करता रहता है, शुक्र अन्तर्मुखी नहीं हो सकता। काम वासना भी स्त्रीसंग की ओर प्रेरणा करने वाली एक प्रकार की राजसी श्रद्धा का ही रूप है। जब सात्विक श्रद्धा का उदय होता है और देव बुद्धि अथवा पूज्य बुद्धि उत्पन्न होती है, तब तुरन्त काम वासना शान्त हो जाया करती है। श्रद्धा ही बहिर्मुखी होकर सृष्टि का कारण बन जाती है जैसा ऊपर पंचाग्नि विद्या में कहा गया है और अन्तर्मुखी रहने पर श्रद्धा ही मोक्ष का साधन होती है। इसलिये श्रद्धा को सात्विक रखने पर स्थूल विन्दु की ऊर्द्ध्व गति संभव है, अन्यथा नहीं। देवता उसकी आहुति सृष्टि के हेतु बहिर्यागार्थ निम्न स्तरों पर देते हैं और मुमुक्षु आत्मचिन्तन रूपी अन्तर्याग द्वारा उसको उलट क्रम का अनुष्ठान करता है।

गुरु शिष्य का संबंध भी श्रद्धा के सूत्र से बंधा होता है। इसलिये गुरु शिष्य के संबंध पर भी कुछ विचार प्रकट कर के हम यहां विषयान्तर के दोष को पाठकों के लाभार्थ ग्रहण करते हैं।

गुरु और शिष्य का सम्बन्ध और श्रद्धा।

गुरु और शिष्य में जो संबंध होता है, उसका सूत्र एक मात्र शिष्य की गुरु के प्रति श्रद्धा ही है। यदि शिष्य की श्रद्धा शिथिल

हो जाय, तो वह संबंध भी शिथिल हो जाता है। यह संबंध वास्तव में एक-पक्षी ही है, उभय-पक्षी नहीं। क्योंकि गुरु की शिष्य के प्रति श्रद्धा की भावना का होना संभव नहीं, श्रद्धा सदा अपने से बड़ों के प्रति ही हुआ करती है। परन्तु श्रद्धा की प्रतिक्रिया भी प्रेम के रूप में प्रकट हुआ करती है, जिससे शिष्य को गुरु की विद्या फलीभूत होती है। शिष्य गुरु की शरण में श्रद्धा की प्रेरणा से प्रेरित होकर जाता है, कि उसको वहां से उसकी जिज्ञास्य विद्या की उपलब्धि होगी। और आध्यात्म पथ का पथिक गुरु से भौतिक स्तर पर उस प्रकाश की जिज्ञासा रखता है जो उसे तीनों तापों से मुक्त करदे। इसलिये वह ज्ञानी गुरु की खोज करता है परोक्षज्ञानी की नहीं, वरन् अनुभवी तत्व ज्ञानी की। श्री भगवान ने भी ऐसे ही ज्ञानी गुरु की शरण में जाने का आदेश किया है:— यथा,

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्वदर्शिनः ॥ गीता ॥

ज्ञानी गुरु योगी तो होना ही चाहिये, क्योंकि बिना योग संसिद्धि के ज्ञान नहीं होता, श्री भगवान् स्वयं कहते हैं कि:—

'तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति। गीता।

परन्तु योग से भोग और भोगों से रोग भी होते हैं, यह देखने में आता है। इसलिये यदि गुरु में योग के साथ-साथ भोग भी हों तो हर्ष की बात है, क्योंकि योगी के पास भोगों की समृद्धि उसकी सिद्धियों का परिचय देती है। परन्तु भोगों के साथ रोग भी गुरु की

सेवा में आ उपस्थित हों और रोगों के निवारणार्थ गुरु घबरा कर साधारण डाक्टरों वैद्यों का आश्रय ढूंढता फिरे, तो उसके योग को बट्टा लग जाने की आशंका है। और उससे शिष्य की श्रद्धा में भी ठेस लगने की संभावना है।

भोग और रोग दोनों पूर्वार्जित् प्रारब्ध कर्मों का भी फल हो सकते हैं, जिनका योग की सिद्धि से कोई संबंध नहीं होता, परन्तु एक योगी और ज्ञानी महापुरुष से यह भी आशा की जाती है कि वह वीतराग होने के कारण भोगों में फंसेगा नहीं, और योगज और प्रारब्धज दोनों प्रकार के भोगों को पास नहीं फटकने देगा, यदि उनसे रोग उत्पन्न होते दिखते हैं, और यदि प्रारब्धवश रोगों का आक्रमण भी हो, तो अपने योग बल से उनको परास्त करता हुआ उन्हें वह सहन करेगा, न कि साधारण मनुष्य के सदृश भोगासक्ति का कुपथ्य करके उनका पोषण करेगा।

यदि किसी गुरु को भोगासक्त और रोगाक्रांत देखा जाय, तो स्वभावतः शिष्य की श्रद्धा भंग हो जाने में आश्चर्य नहीं। परन्तु उसका दुष्परिणाम शिष्य के लिये उसके सर्व-नाश का कारण बन जाता है।

तैत्तिरीयोपनिषत् की ब्रह्मानन्दवल्ली के चतुर्थ अनुवाक् में श्रद्धा को विज्ञानात्मा का शिर बताया गया है, और योग को उसकी आत्मा। विज्ञानात्मा के ऋत् और सत्य दोनों पक्ष हैं और महत् उसकी प्रतिष्ठा पुच्छ है। शिर के कट जाने पर आत्मा शरीर को छोड देती है, और शिर के विकार से दोनों हाथ निकम्मे अर्थात्

पक्षाघात के रोगी हो जाते हैं, और प्रतिष्ठा भी नहीं रहती। अर्थात् श्रद्धा की कमी होते ही उससे योग, सत्य और ऋत तीनों विदा होने लगते हैं और महत् का सहारा छूट जाता है। महत् से आनंदमय सगुण ब्रह्म का ही यहां अभिप्राय है, क्योंकि साधक की प्रतिष्ठा उसी के आधार पर होती है, न कि लोक प्रतिष्ठा पर। विज्ञानमय कोष का आधार आनन्दमय आत्मा ही है, उसे स्वयं परमात्मा का प्रतीक समझना चाहिये।

जब विज्ञानात्मा ही न रहा, तो मनोमय, प्राणमय और अन्नमय आत्मा की क्या दशा होगी यह पाठकगण स्वयं समझ सकते हैं।

मणिपूर चक्र

(४०)

तडित्वन्तं शक्त्या तिमिरपरिपन्थिस्फुरणया
स्फुरन्नानारत्नाभरणपरिणद्धेन्द्रधनुषम् ।
तव श्यामं मेघं कमपि मणिपूरैकशरणं
निषेवे वर्षन्तं हरमिहिरतप्तं त्रिभुवनम् ॥

शब्द: कमपि=जलको भी, हर=अग्नि ।

अर्थः—तेरे मणिपूर की शरण में गये हुए श्याम मेघों के रूप धारण करने वाले के जल की भी सेवा करता हूं, जिन में अंधकार की परिपंथिनी अर्थात् प्रतिद्वंद्विनी बिजली की चमक आभरणों में जटित नाना रत्नों की चमक सदृश इन्द्रधनुष का

रूप धारण किये हुए हैं, और जो अग्नि और सूर्य के ताप से संतप्त त्रिभुवन पर वर्षा कर रहे हैं।

मणिपूर चक्र में मेघेश्वर और सौदामिनी के रूप में शिव शक्ति का ध्यान बताया गया है। सूर्य का स्थान ऊपर सूर्य मण्डल में और अग्नि का स्थान नीचे स्वाधिष्ठान चक्रस्थ अग्नि मण्डल में होने के कारण, दोनों के ताप से सारा देहरूपी तीन खण्डों का त्रिभुवन तप्त होने पर जल बाष्प रूप से मणिपूर चक्र में मेघों का रूप धारण कर लेता है और मेघों में अग्नि विद्युताकार चमकने लगती है। जिन को मेघेश्वर और सौदामिनी कहते हैं, और दोनों के योग से वर्षावत् सारे शरीर में रस का सिंचाव होने लगता है।

मूलाधार

(४१)

तवाधारे मूले सह समयया लास्यपरया
शिवा (नवा) त्मानं मन्ये नवरस महाताण्डवनटम्।
उभाभ्यामेताभ्यामुदयविधिमुद्दिश्य दयया
सनाथाभ्यां जज्ञे जनक जननीमज्जगदिदम्॥

अर्थः— तेरे मूलाधार में लास्यपरा अर्थात् नृत्य करती हुई समया देवी के साथ, नवधा रसपूर्ण ताण्डव नृत्य करने वाले नटेश्वर नवात्मा-शिवजी का मैं चिन्तन करता हूं। यह जगत् इन दोनों की जनक जननीवत् दया से प्रभवाभिमुख होने के कारण अपने को सनाथ मानता है।

समया देवी से समयाचार की उपास्य देवी निर्दिष्ट है, लास्य भगवती के नृत्य का नाम है और ताण्डव शंकर के नृत्य का नाम है। नवरस युक्त ताण्डव नृत्य को महा ताण्डव कहते हैं। नौ रस ये हैं— १. शृंगार, २. विभत्स, ३. रौद्र. ४. अद्भुत. ५. भयानक ६. वीर, ७. हास्य. ८. करुणा, ९. शान्त। ये नौरस साहित्य, कविता, नृत्य और गान विद्या के अंग हैं। नवात्मा शिवजी को कहते हैं, जिसकी व्याख्या ऊपर श्लोक ३४ के नीचे दी जा चुकी है।

आधार चक्र में प्राण के निरोध होने पर योगी नृत्य करने लगता है, कहा है

आधार वात रोधेन शरीरं कम्पते यदा,
आधारवात रोधेन योगी नृत्यति सर्वदा॥ यो. शि. ६ २८)
आधारवात रोधेन विश्वं तत्रैव दृश्यते।
सृष्टिराधारमाधारमाधारे सर्व देवताः
आधारे सर्ववेदाश्चतस्मादाधारमाश्रयेत्॥ (६, २९.)

अर्थः— आधार चक्र में जब प्राण शक्ति का निरोध होता है, तब शरीर कांपने लगता है योगी नृत्य करने लगता है, और वहां ही विश्व दिखने लगता है। आधार चक्र में जो सृष्टि का आधार है, सब देवता, सब वेद रहते हैं। इसलिये आधार चक्र का आश्रय लेना चाहिये।

समया देवी का नाम मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों के ध्यान में मिलता है, अन्य चक्रों के ध्यान में नहीं, इससे यह प्रतीत

होता है कि शंकर भगवत्पाद ने इन दोनों चक्रों में विशेष रूप से समयाचार की ओर लक्ष्य कराया है, क्योंकि उनका ध्यान कौल मत वालों को ही अभिष्ट है। समयाचार वालों को ऊपर के चक्रों पर विशेष ध्यान् देना चाहिये, मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों पर नहीं। इसका कारण हम अन्यत्र भी कह आये हैं। देखें श्लोक ९। स्वाधिष्ठान चक्र के वेध से वीर्यपात इत्यादि की क्रियायें होने की सम्भावना है, और ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम के साधकों का उन क्रियाओं से पतन होने की आशंका है, इसलिये वेध क्रम को भी इसी प्रकार बताया गया है कि स्वाधिष्ठान चक्र को नहीं छोडा जाता। यह स्मरण रहे कि ऊपर के अनाहत् अथवा आज्ञा चक्र का पूर्ण वेध होने पर नीचे के चक्रों का भी वेध स्वयं हो जाता है। इसलिये काम वासना की दीप्ति से रक्षा करने के लिये अनाहत् चक्र और आज्ञा चक्रों का अथवा नादानु-सन्धान का आश्रय लेना श्रेयस्कर है। हृदय चक्र में दहर विद्या, आज्ञा चक्र में शांभवी विद्या और नाद श्रवण तीनों के साधन शुद्ध और ऊंचे हैं। एक शांभवी मुद्रा के साधन से ऊर्द्ध्वरेतस् की सिद्धि के साथ २ खेचरत्व की सिद्धि हो जाती है। फिर बज्रौली क्रिया की झंझट वृथा मोल लेकर पथभ्रष्ट होने की संभावना का क्यों आवाहन किया जाय।

पृथिवी तत्व की ६४ किरणें आधी २ ताण्डवनटेश्वर और लास्य परा समया देवी से उद्भूत समझनी चाहियें।

स्थान है। यह अन्तः विश्रान्ति का एक कमनीय आकलन है। इन भेदों के पहले की परावाक् की विश्रान्ति निजानन्दमयी होती है और स्वसत्ता के सन्दर्भ में ही पुलकित होती है।

प्राणोदय—प्राक् संवित् प्राणे परिणता[१] के अनुसार संवित् स्वप्रमातृ-संमित आनन्द से बाहर विलक्षण दशाविशेष के रूप में प्रमाणभूत प्राण रूप में ज्यों ही परिणत हुई, उसी समय आन्तरिकता, बाह्यस्पन्दन में स्फुरित हो उठी। प्राण के उदय की आध्यात्मिक कल्पना या घटना बाह्य-विश्रान्ति की भावना का मूल उत्स है।

अपानोदय—इसके बाद ही बाह्य का विकास अनवरत चलता हुआ प्राण से अपान तक पहुँचा। एक तरह से प्राण का अधः प्रवाह ही अपान है। प्राण को यदि सूर्य कहें, तो अपान चन्द्र है। प्राण यदि प्रमाण है, तो अपान प्रमेय है। यह प्रमेयोदय है। आज्ञा और मूलाधार चक्रों के अन्तर्गत स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत की सीमा में इस अपान चन्द्र को पूरक क्रम से भर कर रोक लेना प्राणायाम प्रक्रिया में कुम्भक व्यापार कहलाता है।

समानोदय—कुम्भक के सध जाने पर साधक का शरीर भार हीन हो जाता है। वह 'स्व' से ऊपर उठकर सार्वात्म्य की संवेदनात्मकता में प्रवेश पा जाता है। लगता है कि, सारा प्रमेयरूप जगत् उसकी परम प्रमातृता में समाहित हो गया है। उसे अब किसी की अपेक्षा नहीं होती, कोई आकाङ्क्षा नहीं होती। अन्य निराकाङ्क्षा अवस्था में परमानन्दसन्दोह की उपलब्धि साधक को होने लगती है।

अब विकास की गति आगे बढ़ जाती है। कुम्भक ही समान वायु के उदय का व्यापार है। समान वायु में जल, पृथ्वी और आकाश तत्त्वों पर अग्नि का विशिष्ट प्रभाव परिलक्षित होता है। ये अनेक प्रतिभासमान पदार्थ परस्पर संघट्टित से हो जाते हैं। प्राण की सीमा में समा जाते हैं। इनके इस संघट्टात्मक सामरस्य की अनुभूति का आधार 'समान' ही होता है। यह शरीरादि का पोषक वायु है।[२] समग्र मेय का स्वीकरण ही समान भूमि है।

१. तं० ५।८३-९४ २. अ० तं० ५ पृ० ३९० पं० ११

उदानोदय—समान के बाद उदानवह्नि का उदय होता है। इसका स्थान हृदय ही है। वह हृदय जो कदली दल संपुटाकार है।[१] जिसके पर्यन्तभाग में परमोपादेय पुष्पभाग परिशोभित है। उसी प्रकार उदान भूमि में साधक बाह्य शरीर तत्त्वसमूह का परित्याग कर आभ्यन्तर परिस्फुरित आत्मतत्त्व का साक्षात्कार करता है।[२]

सोम, सूर्य और अग्नि का संघट्ट, प्राण, अपान और उदानका ही संघट्ट है।[३] उदान वह्नि के उदय हो जाने पर प्राण और अपान का जो संघट्ट समग्र मान और मेय का जो ओघ अथवा सामरस्य या प्रवाह अथवा सूर्य, सोम और अग्नि का पारस्परिक सम्मेलनात्मा सौभाग्य वैभव, उससे विभूतिमान् योगी मध्यम मार्ग से अर्थात् सुषुम्णा से ऊर्ध्व प्रवाह प्राप्त करने वाली उदान वह्नि के द्वारा समग्रता का ग्रास कर लेता है। प्राण, अपान-समान जन्य क्षोभ से अब वह विक्षुब्ध नहीं होता वरन् प्राणायाम की आतिशायिनी दशा का अनुसन्धान करता हुआ वह प्रमात्रंश में समाहित होने का विमर्श करता है और महानन्द नामक महार्चि में विश्रान्ति प्राप्त कर परा शान्ति का अनुभव करता है। भेद से स्फुरित मातृमान मेयादि रूपा उपाधियाँ वहाँ निरस्त हो जाती हैं।

व्यानोदय--उपाधियों के निरसन की इस निरुपाधि महादशा को व्यान नामक महाव्याप्ति के रूप से स्वीकार करते हैं। उसी महाव्याप्ति में व्यापकतापूर्वक आनयन के कारण इसे व्यान कहते हैं। क्षिति से कला पर्यन्त व्याप्ति होने के कारण भी यह व्यान है। माया शक्ति का सारा आवरण व्यापार यहाँ ध्वस्त हो जाता है। साधक विज्ञानाकलता का आकलन कर शुद्ध विद्या के क्षेत्र में प्रवेश का अधिकारी बन जाता है और वह सत् की सत्ता से ऊपर उठकर चित् के चर्वण का आनन्द प्राप्त करने लगता है।

एवं शून्यात्प्रभृति व्यानान्तं या एता विश्रान्तयः ता एव निजानन्दो, निरानन्दः, परानन्दो, ब्रह्मानन्दो, महानन्दः, चिदानन्दः इति षट् आनन्दभूमयः उपदिष्टाः यासामेकः अनुसन्धाता उदयास्तमय-विहीनः अन्तर्विश्रान्तिपरमार्थरूपो जगदानन्दः।

---

१. म० मं० पृ० ४९ पं० २३ का० १९   २. तं० ५।२१-२३
३. तं० ५।२२ पृ० ३२२ पं० ९; ११-१२

इस प्रकार शून्य से व्यान तक की ये विश्रान्तियाँ ही 'निजानन्द' 'निरानन्द', 'परानन्द', ब्रह्मानन्द, महानन्द और चिदानन्द नामक छः आनन्द की भूमियाँ हैं। इनका एकमात्र अनुसन्धाता उदयास्त विहीन अन्तर्विश्रान्तिपरमार्थरूप जगदानन्द है।

शून्य में विश्रान्ति स्वप्रमात्रंश की विश्रान्ति को कहते हैं। शून्य विशुद्ध-प्रमातृ-पद का मूल विश्रामस्थल है। संविद् की और स्वात्म की सामरस्य भूमि है। इसी पुण्यभूमि पर उच्चिचारयिषा होती है। संविद् प्राण रूप में परिणत होती है और प्राण का परिस्पंद प्राणना वृत्ति का सृजन करता है। आन्तरिकता पुलकित हो उठती है और परिणामतः बाह्य का अभिषेक हो उठता है। प्राण की प्राणवत्ता का वैशिष्ट्य संविद् की सामान्य भूमि से अलग उल्लसित होने लगता है। पार्थक्य की परम्परा का प्रादुर्भाव हो जाता है और भेदवादिता की अनुभूति हो जाती है। सामान्य की इसी प्राथमिक आकलना की उत्स भूमि शून्य है। उसमें विश्रान्ति के आनन्द को शास्त्र की भाषा में निजानन्द कहते हैं। विशेष के प्रथम स्तर की बाह्य विश्रान्ति की अवस्था को निरानन्द कहते हैं। क्योंकि निज प्रमातृ संमत आनन्द से निष्क्रान्त दशा विशेष का यह पहला आनन्द होता है। इसमें प्राण का हृदय से किसी प्रकार बहिरौन्मुख्य व्यापार प्रारम्भ हो जाता है।

तीसरी भूमि अपान के उदय की है। यह दूसरा विशेष सृजन है। इसमें पर अर्थात् प्रमेयजन्य आनन्द की अनुभूति होती है। इसलिए इसे परानन्द कहते हैं। प्रमाता की अपेक्षा इस दशा में प्रमेय का अत्यधिक विस्तार हो जाता है। उनका अर्थ ग्रहण होने लगता है। विषय ग्रहण ही पान है।

पान के अनन्तर जिस मनस्तोष या निराकांक्षता का अनुभव होता, उसी अर्थ में नञ् समास का 'अ' प्रयुक्त है। इस प्रकार निष्पन्न अपान शब्द पृथक् पृथक् विषय ग्रहण करने में होने वाने आनन्दों और उनकी निराकांक्षा से होने वाले द्विविध आनन्दों का प्रतीक है। यह परानन्द है। यह आप्यायन करता है। परिणामतः इसे चन्द्र कहते हैं। प्राण यदि सूर्य है, तो अपान सोम है क्योंकि द्वादशान्त से हृदय तक को पूरक क्रम से यह आप्यायित किया करता है।

प्राणायाम में कुम्भक का क्रम पूरक के बाद आता है। कुम्भक में क्षणभर के लिये अनन्त प्रतिभासमान मेयों का अन्योन्य मेलन होता है। यहाँ सद्यः समानरूप से समग्र मेयता की स्वीकृति होती है। इस लिये इस वायु को समान कहते हैं। इस सद्यः विश्रान्ति से उत्पन्न परानन्द से भी उत्तम आनन्द को ब्रह्मानन्द कहते हैं क्योंकि इसमें आनन्द का उपबृंहण होता रहता है।

प्राण और अपान के इस समान प्रवाह में श्वास प्रश्वासों का सहस्राधिक उच्छलन जीव जगत् को जीवन प्रदान करता रहता है। किन्तु योगी इन श्वास स्पन्दनों को जीत लेता है और उसी समय मध्यम मार्ग का अनुयायी बन जाता है। सुषुम्ना का आम्नाय उसे मिल जाता है और वह उसी मार्ग से प्राणापान-समान जन्य क्षोभ का क्षय कर ऊर्ध्वगमन करता है। इस ऊर्ध्वगति में उसे प्राण रूप प्रमाण और अपानादि प्रमेयांशों के आनन्दों को भी अतिक्रान्त करने वाले महानंद की उपलब्धि होती है। आनन्द का यह उत्सव उदान वायु के उत्कर्ष का परिणाम है। ऊर्ध्वगति-शील प्राण ही उदान है। वह एक चिरन्तन अर्चिका चमत्कार है। उसी प्रकाशराशि में प्रवेश प्राप्त कर योगी महानन्द की महानुभूति प्राप्त करता है।

महानन्द में विश्रान्ति प्राप्त कर योगी माता-मान और मेयात्मक समस्त उपाधियों की भेदवादिता का भेदन कर उससे ऊपर उठ जाता है। वहाँ वह धरा से माया के महा विस्तार तक की महव्याप्ति में स्वयं व्याप्त हो जाता है। उस समय चित् की चिन्मय भूमि में प्रवेश हो जाता है। अध्वा का अशुद्ध आवरण भग्न हो जाता है। वहाँ योगी जिस आनन्द का अनुभव करता है, उसे चिदानन्द कहते हैं। यह व्याप्ति के द्वारा सर्वत्र आनयन की प्रक्रिया है और व्यानवह्नि का वैभव है। सर्वमयत्व के बावजूद सर्वोत्तीर्णता के कारण चिन्मय भूमि में योगी संप्रतिष्ठित हो जाता है।

यह छः आनन्द की भूमियाँ पूज्य गुरुवर्यों द्वारा शतशः उपदिष्ट हैं। इनका सतत अनुसन्धान योगी करता है। यह साधना की उच्च भूमियाँ है। वस्तुतः इनका एक मात्र अनुसंधाता तो एक ही है। वही परप्रमाता है। प्रकाश है। प्रकाश का विमर्श है। वहाँ भौतिक विश्व की भाँति उदय और अस्त की

कल्पना नहीं, वृत्तियों की उच्छलता नहीं, पार्थक्य की पृथुलता नहीं, बाह्य का ऊहापोह नहीं, वरन् अन्तर का उजास है, चिदैक्य की परमार्थ सत्ता है और छहों आनन्दों का जो आनन्दात्मक विश्व है—उसमें पराविश्रान्ति परमानन्द है, उसमें ही आनन्द परम्परा का सर्वातिशायी सर्वविस्फार है। तन्त्रालोक और तन्त्रसार के रचयिता महामाहेश्वराचार्य आचार्य अभिनव के पूज्य गुरुवर्य की वाणी का यह वरेण्य वरदान है।[1]

तत् एतासु उच्चारभूमिषु प्रत्येकं द्वयादिशः सर्वशो वा विश्राम्य अन्यत् तद्देह-प्राणादिव्यतिरिक्त-विश्रान्ति-तत्त्वम् आसादयति। तदेव सृष्टि-संहारबीजोच्चारणरहस्यम् अनुसंदधत् विकल्पं संस्कुर्वन्, आसु च विश्रान्तिषु प्रत्येकं पञ्च अवस्था भवन्ति प्रवेश-तारतम्यात्।

उच्चार की इन भूमियों में प्रत्येक दो आदि क्रम से या सर्वात्म रूप से विश्राम करके देह, प्राण आदि के व्यतिरिक्त विश्रान्ति तत्त्व को प्राप्त करता है। यही सृष्टि और संहार बीजों के उच्चार का रहस्य है। इसका अनुसंधान करते हुए विकल्प का संस्कार करना चाहिये। इन विश्रान्तियों की प्रत्येक की प्रवेश तारतम्य से पाँच अवस्थायें होती हैं।

तात्त्विक विश्रान्ति का उच्चदार्शनिक दृष्टि से बड़ा महत्त्व है। विश्रान्ति की दशा में स्तरीय लय हो जाता है। शून्य से व्यान दशा की विश्रान्तियों को क्रमशः 'निरानन्द', 'परानन्द', ब्रह्मानन्द', महानन्द चिदानन्द और जगदानन्द कहते हैं। ये भूमियाँ प्रथमतः उपदिष्ट हैं। यही प्राण उच्चार भूमियाँ हैं, जहाँ साधक की परा विश्रान्ति होती है। इनमें प्रत्येक में, एक से दूसरी भूमि में अथवा सार्वात्म्य की उच्चभूमिका में उक्त छहों के सामरस्य में विश्रान्ति का आनन्द लेते हुए साधक देह, प्राण और बुद्धि के अतिरिक्त एक विलक्षण विश्रान्ति तत्त्व की उपलब्धि करता है। वस्तुतः इस दशा को इच्छा, ज्ञान और क्रिया की समत्त्व भूमि कहना चाहिए।[2] यह क्रम ही षट्चक्र भेदन का गुप्त रहस्य है।

मन्त्रव्याप्ति का दूसरा ही क्रम है। जैसे दण्ड से आहत सर्प अपनी

१. तं० ५।४४-५१ २. तं० ५।५६

कुण्डली छोड़ कर दण्ड के समान बन जाता है, उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति भी परमेश्वर प्रेरित अथवा गुरु से प्रतिबोधित होकर ऊर्ध्वमुखीन होकर जागृत हो उठती है। इसके जागृत होते ही आनन्द में विश्रान्ति हो जाती है। कभी अकेले प्राण में कभी प्राणापान में विश्रान्ति हो सकती है। साधक प्राणापान की समत्व दशा में—मध्यधाम में—विषुवद्धाम में प्रवेश कर, चतुष्किका (ब्रह्मरन्ध्र के अधोभाग में वर्त्तमान चिन्तामणि नामक चतुष्पथ रूप आधार) के अवलम्बन से धन्य हो उठता है। कभी भ्रूमध्य में विद्यमान विद्याकमल नामक अम्बुज रूप आधार को ग्रहण कर वहीं परमानन्द की उपलब्धि करता है। कभी लम्बिका सौध में विश्रान्ति प्राप्त कर आनन्दित होता है। कभी इडा, पिंगला और सुषुम्ना के सामरस्य से निर्मित त्रिशूल भूमि पर आरोहण कर अपने भौतिक अस्तित्व का उपबृंहण कर भैरवोभाव में अनुप्रवेश कर जाता है। उक्त सभी परा-विश्रान्ति के क्षण हैं। उच्चारभूमियों के सौध हैं। इसी भौतिकता की भूमि में शिवता के सामरस्य-सुधासार-सौरभ का साम्राज्य परमानन्द सन्दोह सर्वस्व आराध्य के अनुग्रह से प्राप्त हो जाता है। इच्छा, क्रिया और ज्ञान के समत्व से निष्पन्न भैरवीय भाव प्रकर्ष से रमण करता हुआ विन्दु की वैन्दवी और नाद की आह्लादमयी आनन्दवादिता में विभोर हो उठता है। समना की शाश्वतविकस्वर आनन्द सम्पदा के अमृत से आप्यायित होता रहता है।

उपर्युक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट है कि, साधना के धनी वे लोग सचमुच धन्य हैं, जिन्हें आनन्दवादिता के सौध के आरोह के लिये उपाय रूप सोपानपरम्परा की प्राप्ति हो जाती है। इसका अनुसन्धान करना भी बड़ा ही महत्त्वपूर्ण है।[1] सृष्टिस्थिति और संहार के बीज का रहस्य उन्हें हस्तामलकवत् ज्ञात हो जाता है। विकास संकोचमयी सृजन संहारात्मकता के आनन्द की अनुभूति उसे इसी उच्चारण क्रम में प्राप्त हो जाती है। उच्चार की इन चिन्तन भूमियों में विकल्पों का संस्कार होता रहता है।

इन विश्रान्तियों और आनन्द की क्रमशः ५ अवस्थायें होती हैं। यह क्रमिकता प्रवेश के तारतम्य से ही होती हैं। इन सब में विश्रान्ति और इनमें अनुप्रवेश गुरुवर्य प्रभु की अकारण कृपा से सम्भव है। भाग्यशाली

---

१. तं० ५।६०. १३२

साधक परमशिव के परमानुग्रह से अनुगृहीत होता है और तन्मयी भाव की प्राप्ति कर सद्यः भैरवीय महाभावरूप परामुक्ति प्राप्त कर लेता है।[1]

तत्र प्रागानन्दः पूर्णतांशस्पर्शात्, तत उद्भवः क्षणं निःशरीरतायां रूढेः, ततः कम्पः स्वबलाक्रान्तौ देहतादात्म्यशैथिल्यात्, ततो निद्रा बहिर्मुखत्वविलयात्। इत्थम् अनात्मनि आत्मभावे लीने स्वात्मनः सर्वमयत्वात् आत्मनि अनात्मभावो विलीयते इति, अतो घूर्णिः महाव्याप्त्युदयात्। ता एता जाग्रदादिभूमयः तुर्यातीतान्ताः। एताश्च भूमयः त्रिकोणकन्दहृत्तालूर्ध्वकुण्डलिनीचक्रप्रवेशे भवन्ति!

वहाँ [मंत्रव्याप्ति के अनुसार उच्चारभूमि में प्रवेश करते समय] पूर्णताके आंशिक संस्पर्श के कारण 'प्रागानन्द' [प्राप्त होता है]। उससे आगे 'उद्भव' [की स्थिति होती है] क्योंकि निःशरीर की रूढि [हो जाती है]। उसके बाद स्वात्म स्वातन्त्र्य में अनुप्रवेश की दशा में देहतादात्म्य शिथिल हो जाता है। फलस्वरूप 'कम्प' होता है। तदनन्तर बहिरौन्मुख्य के विलय हो जाने से 'निद्रा' आ जाती है। इस प्रकार अनात्म पदार्थों में [अज्ञान के कारण उत्पन्न आत्मभाव के नष्ट हो जाने पर स्वात्म की सर्वमयता के कारण आत्मा में अनात्मभाव विलीन हो जाता है। इस महादशा में 'महाव्याप्ति' का उदय होता है] इसे 'घूर्णि' कहते हैं। ये सभी जाग्रत् आदि भूमियाँ तुर्यातीतान्त हैं और त्रिकोण, कन्द, हृदय, तालु और ऊर्ध्व कुण्डलिनीचक्र में प्रवेश के समय होती हैं।

परमशिव सर्वकर्तृत्व, सर्वज्ञत्व, पूर्णत्व, नित्यत्व और सर्वव्यापकत्व की पाँच शक्तियों से शाश्वत समन्वित है। जीव कंचुकांचित कलङ्कों से कीलित होने के कारण किंचित्कर्तृत्व, अल्पज्ञत्व और अपूर्णत्व से संचालित हो जाता है। उसकी नित्यता छिन जाती है और व्यापकता विनष्ट हो जाती है। वह पशु बन जाता है। जब गुरुवर्य की अकारण कृपा से, परा-

1. तं० ५।१०-९६

त्पर के परानुग्रह से, उसकी प्रवृत्ति साधना की दिशा में उन्मुख धावित होती है, तो सर्वप्रथम उसे परमात्मा की पूर्णता का आंशिक संस्पर्श होने लगता है। उस समय साधक की अपूर्णता पावन होने लगती है। उस प्राथमिक आनन्द को 'प्रागानन्द' कहते हैं।

अब तक तो साधक शरीर को ही आत्मा मानता आया था। अब वह कुछ ऊँचाई पर चढ़ने लगता है। सोचता है—यह शरीर मैं नहीं हूँ। इस संस्कृत अनुसंधान के कारण वह ऊपर उठता है। यही 'उद्भव' दशा है। इसमें—निःशरीरता की रूढि हो जाती है। सशरीरता की कुण्ठा से उन्मुक्त होकर अशरीरता की असीमता में वह आरोहण करता है। आरोहण का निश्चय ही रूढ़ि है।

स्वात्मशक्ति का विस्मरण महती विनष्टि[1] है। क्रमशः पदे-पदे जागरूता से गतिशील होना आक्रान्ति कहलाता है। स्वात्मसत्ता का स्मरण और उसकी अविस्मरणीय शक्तिमत्ता में—बलवत्ता में प्रवेश साधक के सौभाग्य का विषय है। वहाँ पहुँचने पर देहतादात्म्य शिथिल हो जाता है। एक झूठा सपना टूटता है और इस देह में ही देहात्मवादी वृत्तियों का जो अम्बार हो गया होता है, वह चकनाचूर हो जाता है। इस अवस्था में 'कम्प' होता है। वृत्तियाँ काँप-काँप उठती हैं—इन ऊँचे विचारों के कारण इस लिये इस दशा को 'कम्प' कहते हैं।

इसके बाद बाहरी आकर्षण समाप्त होने लगते हैं। व्यक्ति अन्तर्मुख होने लगता है। बाह्य वृत्तियों से उपराम हो जाता है। परमतत्त्व का सांमुख्य उसे आनन्दविभोर कर देता है। और एक अलौकिक अद्भुत नींद आ जाती है। यही निद्रा है।

उपर्युक्त कथनों से यह स्पष्ट हो जाता है कि, इस स्थिति में आते-आते स्वात्मसत्ता का संकोच विगलित हो जाता है और स्वात्मप्रसार हो जाता है। अब तक अनात्म पदार्थों में आत्मभाव का आग्रह था; वह मिट गया और 'स्व' ही 'सर्व' बन गया। 'स्' विसर्ग और सृष्टि सीत्कार का प्रतीक है। 'व' अनुत्तर और उन्मेष का अमृत है। इसमें ज्ञान की गतिशीलता की प्रतीक 'ऋ' 'अर्' गुण बन कर मध्य में समाहित हो उठी। इन अक्षर

१. उपनिषद केन ।१४

सन्दर्भों के अनुसन्धान से उत्पन्न 'स्वरूप सर्व' का साक्षात्कार हो जाता है और साधक संकुचित 'स्व' से ऊपर उठ कर सर्वमयता की महानुभति से धन्य हो उठता है। इससे आत्मतत्त्व में अनात्मभाव का विलयन हो जाता है। सार्वात्म्य की संविद् सत्ता में आरूढ़ होकर वह घूर्णन करता है। इस लिये इस विकसित अवस्था को 'घूर्णि' कहते हैं। इसे महाव्याप्ति की उदयावस्था का परिणाम भी कहते हैं। इसमें दश अवस्थाओं का व्युदास हो जाता है।[1] विश्रान्ति की ये ५ अवस्थायें हैं। जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति तुरीय और तुर्यातीत रूप वे पाँच अवस्थायें भी इसी उद्बोधन क्रम की प्रतीक है।[2] किन्तु इन्हें क्रमशः प्रागानन्द, कम्प, उद्भव, निद्रा और घूर्णि की शास्त्रीय भाषा में परिभाषित करते हैं।[3] प्रागानन्द योगिनी वक्त्र रूप त्रिकोण, उद्भव–कन्द, कम्प–हृदय, तालु-निद्रा और घूर्णि ऊर्ध्व कुण्डलिनी को कहते हैं[4] वास्तव में आणव समावेश ५० प्रकार का होता है। ५ प्रकार का भूतसमावेश, तत्त्वसमावेश ३० प्रकार का, आत्म समावेश तीन प्रकार का मन्त्र समावेश दश प्रकार का, और शक्ति समावेश दो प्रकार का होता है। ये भूत, तत्त्व, आत्म, मन्त्रेश और शक्ति समावेश हैं। इन्हें आणव समावेश कहते हैं। यही उच्चार, करण, ध्यान, वर्ण और स्थान भेद से ५ प्रकार का होता है। यह प्रत्येक समावेश जाग्रत् स्वप्नादि भेद से ५ प्रकार का होता है। ये सभी साधकों के लिये विशेषतः ध्यातव्य हैं। जाग्रत् पिंडस्थ, स्वप्न (द्विसंज्ञ) पदस्थ और व्याप्ति, रूपस्थ महाव्याप्ति, तुर्य रूपातीत प्रचय, तथा तुर्यातीत को महाव्याप्ति कहते हैं।[5] यह सब परिभाषा भेद से एक पदार्थ के ही प्रतिपादन की शास्त्रीय शैली है।

यह सारे के सारे समावेश त्रिकोण और ऊर्ध्व कुण्डलिनी के मध्य में ही अवस्थित हैं या इससे ही सम्बन्धित हैं। प्रत्येक प्रतिनियतचक्र में प्रवेश से विशेष-विशेष प्रकार के अलौकिक आनन्दों की उपलब्धि होती है। ठीक उसी प्रकार जैसे विषय सन्निकर्ष से इन्द्रियजन्य विशिष्ट आनन्दों की उपलब्धि होती है। आँख से रूप तन्मात्रा का ही ग्रहण सम्भव है। विप्रकर्ष संवलित गन्ध का नहीं। यह सब कुछ संविद् सन्निकर्ष के अनुसन्धान से

१. तं० ५-९४ २. मा० वि० ८-२६

३. तं० ५।१०१-१०८ ४. तं० ५।१११ मा० ११।३५

५. मा० वि० २।१८-२५-४२

साधकों को स्वतः, शास्त्रतः या गुरुदेव के महदनुग्रह से प्राप्त होता रहता है। यही उच्चार विश्रान्ति का रहस्य है।

एवम् उच्चारविश्रान्तौ यत् परं स्पन्दनं गलिताशेषवेद्यं, यच्च उन्मिषद्वेद्यं, यच्च उन्मिषितवेद्यं; तदेव लिङ्गत्रयम् इति वक्ष्यामः स्वावसरे। परं चात्र लिङ्गं योगिनीहृदयम्। तत्र मुख्या स्पन्दनरूपता संकोचविकासात्मतया यामलरूपतोदयेन विसर्गकलाविश्रान्तिलाभात् इत्यलम्। अप्रकाशः अत्र अनुप्रवेशः।

इस उच्चार विश्रान्ति में तीन लिङ्ग यथावसर वक्ष्यमाण हैं। प्रथम सर्वोत्कृष्ट स्पन्दन गलिताशेषवेद्य, दूसरा उन्मिषद्वेद्य और तीसरा उन्मिषित वेद्य स्पन्दन है। यहाँ [यह ध्यातव्य है कि] योगिनी हृदय को ही परम लिङ्ग कहते हैं। इसमें मुख्य स्पन्दनरूपता का क्रम है। संकोच विकासात्मकता के कारण यामलरूपता उदित होती है। विसर्गकला विश्रान्ति के लाभ से [संवलित] है। यहाँ अनुप्रवेश अप्रकाशरूप है।

उच्चार विश्रान्ति की व्याख्या ऊपर की गयी है। इसमें तीन प्रकार के लिङ्गों का स्पन्दन होता है। स्पन्दन का तात्पर्य अहंपरामर्शमय संविद् विश्रान्ति है। संविद् के इसी अहमात्मक विमर्शन को स्पन्द, हृदय, योगिनी-हृदय, अव्यक्तलिङ्ग आदि शब्दों से व्यपदिष्ट करते हैं। इस अहमात्मक संविद्विमर्श की तीन स्थितियाँ होती हैं। पहली स्थिति में विभाग और पार्थक्य की कल्पना नहीं रहती। अविभाग की अलौकिक अवस्था का कमनीय निदर्शन यह स्पन्दन होता है। उसमें वेद्य की संवेदना नहीं होती। सम्पूर्णतया अहमात्मक परामर्श ही वहाँ होता है। उस अवस्था को शिव शक्ति की सामरस्य दशा कह सकते हैं। विगलित-वेद्यान्तर चितिचर्वण-चमत्कृतिचारु अहमात्मक विमर्श रूप यह उच्चार-विश्रान्ति-सम्भृत-स्पन्दन योगियों एवम् साधकों के लिये महत्त्वपूर्ण है। यही पर-स्पन्दन है। यहाँ यह उल्लेख आवश्यक है कि, यह दशा भी अनुत्तर दशा नहीं है। अनुत्तर ही इन तीन अवस्थाओं में स्पन्दित होता है।[1]

---

१. त० ५।१२०

दूसरी श्रेणी का स्पन्दन, वह दशा है, जिसमें वेद्य वर्ग का उन्मेष अपनी प्रारम्भिक अवस्था में रहता है। इस अनुभूति की परम्परा का श्री गणेश होता है कि, यह अमुक पदार्थ है—यह अमुक वस्तु है, यह अमुक स्थान और व्यक्ति है। पार्थक्य की भेद प्रथा का अंकुरण इस दशा की विशिष्टता है। तदनन्तर भेद भूधर अपने भैरव सार्वभौम आयाम में विश्व-चेतना को आत्मसात् करने का उपक्रम कर लेता है। समग्र वेद्य वर्ग आकर्षण का केन्द्र बन कर सर्वात्मा को आकृष्ट करता रहता है।

यही तीन लिङ्ग हैं। लय होने और पुनः आ जाने के कारण अथवा लीन रहस्य को अवगम कराने के कारण इन स्पन्दनों को लिङ्ग कहते है।[1] यह विश्व अविभागत्वेन अवस्थित है फिर भी अन्तःस्थ रहता हुआ भी गम्य है। यह परा संविद् का विस्मयकारी प्रभाव है कि, विश्व उसी से उन्मिषित होता है और उसी में लीन हो जाता है। इन तीनों स्पन्दनों को क्रमशः अव्यक्त, व्यक्ताव्यक्त और व्यक्तलिङ्ग भी कहते हैं। इनमें सर्वोत्तम अव्यक्तलिङ्ग है। यह अहं परामर्शमय नरशक्ति शिवात्मक संवित्स्पन्दनात्मक योगिनी हृदय नामक लिङ्ग है। इस स्पन्दन की दशा में संकोच और विकास की यामलरूपता की विसर्गकला में विश्रान्ति होती है।

देह आदि में आत्माभिमान रहने पर भी परा संवित्-समावेश, दूषित नहीं होता वरन् बहिः उल्लसित इदन्ता से सम्पृक्त होकर भी मन्त्रवीर्यात्मक इदम् अहम् की प्रतीति से संचलित होता हुआ पुलकित रहता है। यह परापर दशा है—सद्विद्या की यही अनुभूति है। यहाँ अहन्ता और इदन्ता का सामानाधिकरण्य ही उल्लसित रहता है। शुद्ध अहं परामर्श का अभाव हो जाता है। नररूपता और शक्तिरूपता का यहाँ समन्वय होता है। इसी लिये इसे परापर व्यक्ताव्यक्त लिङ्ग कहते हैं। किन्तु इससे भी आगे बढ़ कर जब पराद्वय शिवोहं परामर्श गौण हो जाता है और इदन्ता ही प्रधान हो जाती है, तब केवल पुँस्तत्त्व जड़ता से आच्छादित हो जाता है। ऊपर परतत्त्व की परिणामातिशयित दशा और नीचे पुँस्तत्त्व की जड़ता दोनों में मन्त्र का विनियोजन नहीं होता है। यह मध्य दशा में ही फलप्रद होता है। व्यक्तलिङ्गों से सिद्धि का उपक्रम, व्यक्ताव्यक्त से सिद्धि का सद्भाव, अव्यक्त से मोक्ष और अनुत्तर निर्विचार निर्विकार परमानन्द—

१. तं० ५।११३

यही वस्तु स्थिति है। इस विश्लेषण में संकोच विकास का पूरा इतिहास प्रतिबिम्बित है। वस्तुतः अहं परामर्शात्मक स्पन्दन एक ही है। उसकी यह त्रैध भेदवादिता उपचारात्मक है; आनन्द धारा के उच्छलन का उद्भावन है और विसर्ग विश्रान्ति की करवट है।

इसमें अनुप्रवेश अर्थात् परतत्त्व की चित्प्राधान्य और विमर्श प्राधान्य-संवलित अवस्थाओं का आकलन गुरु कृपा पर ही निर्भर है। जब भैरव-मुद्रानुप्रवेशात्मक निर्विशेषतत्त्व की अनुभूति हो जाती है, तो उसके चर्वण चमत्कार की चिदानन्दात्मकता प्रकाश की सामान्य परिभाषा से परिभाषित नहीं होती है। यही अप्रकाश अनुप्रवेश का तात्पर्य है।

पूर्वं स्वबोधे तदनुप्रमेये
विश्रम्य मेयं परिपूरयेत।
पूर्णेऽत्र विश्राम्यति मातृमेय-
विभागमाश्वेव स संहरेत ॥
व्याप्त्याथ विश्राम्यति ता इमा स्युः
शून्येन साकं षड्पाय-भूम्यः।
प्राणादयो व्याननपश्चिमास्त-
ल्लीनश्च जाग्रत्प्रभृति-प्रपञ्चः ॥
अभ्यासनिष्ठोऽत्र तु सृष्टि-संहृद्-
विमर्शधामन्यचिरेण रोहेत।
इत्यान्तरश्लोकाः । इति उच्चारणम् ॥

पहले इच्छारूप स्वात्मबोध परामर्श[1] में, फिर प्रमेय में विश्रान्ति लाभकर मेय को परिपूरित करके, पूर्ण परतत्त्व की विश्रान्ति दशा में माता, मान और मेय का पार्थक्य शीघ्र ही समाप्त करे।

व्याप्ति में अवस्थान के द्वारा विश्रान्ति लाभ होने पर प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान और शून्य ये छः उच्चार भूमियाँ होती हैं। इसी

१. तं० १।१४६

प्रकार जाग्रत्, स्वप्न सुषुप्ति, तुरीय और तुर्यातीत रूप समस्त स्पन्दन प्रपञ्च भी ज्ञातव्य है।[1] जो साधक सतत अभ्यास में लगा रहता है, वह सृष्टि, संहार, तिरोधान, अनुग्रहादि भूमियों में निश्चय ही आरोहण का अधिकारी बन जाता है। ये सम्बन्धित श्लोक हैं। इस प्रकार उच्चारण की प्रक्रिया का आकलन सम्पन्न होता है।

पाँचवें आह्निक में अब तक जो विश्लेषण किया गया है, इन श्लोकों में उन्हीं तथ्यों का पद्यात्मक आकलन है। पहले प्रत्यभिज्ञा का उपक्रम, फिर अहंता और इदन्ता का बोध, फिर इदम्-अहम् की अनुभूति, पुनः इदन्ता में से उत्तीर्ण अहंता की प्रबल अनुभूति और संसार में रहते हुए भी माता, मान और मेय बुद्धि की पूर्णतः प्रक्षीणता—यह योगी की तत्त्वचिति-विनियोजन प्रक्रिया का ऊर्ध्वारोहण क्रम है।

इसी प्रकार प्राण आदि पञ्च उच्चार, शून्य (अनुत्तर) को मिला कर छः प्रकार के होते हैं।[2] जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय और तुर्यातीत रूप पाँच अवस्थाओं के प्रपञ्च भी उसी परम को ही परिभाषित करते हैं। निरन्तर अनुसन्धान संलग्न अनुसंधाता योगी सृष्टिस्थिति, संहार, तिरोधान और अनुग्रह की कलना से कलित होता है और उस परमतत्त्व का अधिगम कर लेता है। यह सारा रहस्योद्भावन उसी परमतत्त्व की प्राप्ति की प्रक्रिया का प्रतीक है। यहाँ तक ग्रन्थकार ने उच्चार विधि का विश्लेषण किया है।

अथ सूक्ष्मप्राणात्मा वर्णः

अस्मिन् एव उच्चारे स्फुरन् अव्यक्तानुकृतिप्रायो ध्वनिः वर्णः। तस्य सृष्टिसंहार बीजे मुख्यं रूपं, तदभ्यासात् परसंवित्तिलाभः। तथाहि—कादौ मान्ते साच्के अनच्के वा अन्तरुच्चारिते स्मृते वा समविशिष्टः संवित्स्पन्दस्पर्शः समयानपेक्षित्वात् परिपूर्णः। समयापेक्षिणोऽपि शब्दाः तदर्थभावका मनोराज्यादिवत्, अनुत्तर संवित्स्पर्शात् एकीकृतहृत्कण्ठोष्ठो द्वादशान्तद्वयम् हृदयं च एकीकुर्यात् इतिवर्णरहस्यम्।

---

१. तं० ५।४९

२. तं० ५।५४

सूक्ष्म प्राणात्मा वर्ण के इस प्रकरण में उसका रहस्य [वर्णित] है इसी उच्चार में स्फुरित अव्यक्तानुकृति प्राय ध्वनिको वर्ण कहते हैं। वर्ण के दो मुख्य रूप हैं १—सृष्टि बीज और २-संहार बीज। इनके अभ्याससे परा संविद् में अनुप्रवेशका लाभ होता है। उदाहरण रूप से 'क' से 'म' तकके स्वर सहित या स्वररहित ध्वनियों के आन्तरिक उच्चार की स्थिति में या उनकी स्मृति दशा में समानवैशिष्ट्य सवलित संवित् शक्ति के स्पन्दनका स्पर्श, किसी 'समय' की अपेक्षा नहीं करता। [अतएव उसदशा में वह] परिपूर्ण है। समयसापेक्ष शब्द मनोराज्य को तृप्त करते हैं। तथा इच्छित अर्थ के भावक होते ही हैं। अनुत्तर संवित् स्पर्श से एकीकृत हृदय कंठ ओष्ठ आदि स्थानों का रहस्य-प्राप्त [साधक] द्वादशान्त-द्वय और हृदय दोनों की एकरूपता का आकलन करता है। यही वर्ण का रहस्य है।

पाणिनीय शिक्षा के अनुसार बुद्धि और मन की अर्थानुसारी आत्म-विवक्षा ही प्राणस्पन्द की हेतु बन कर ५ प्रकार के वर्णों की उत्पत्ति करती है।[1] प्रत्यभिज्ञादर्शन के अनुसार भी प्राणोच्चार में स्फुरित अव्यक्तानुकृतिमयी ध्वनि को वर्ण कहते हैं।[2] अनाहत रूप अव्यक्तप्राय नाद, वर्णोत्पत्ति के हेतु के कारण वर्ण कहलाता है।[3] बैखरी [स्थूल वाणी] मध्यमा से, मध्यमा पश्यन्ती से और पश्यन्ती परावाक् से निष्यन्दमान विद्या-धारुणी की विभूति है। इससे भी सूक्ष्म परमेश्वर के स्वरूप में अनुप्रवेश करने वाली, मयूराण्डरसन्याय के अनुसार उक्त वाक्त्रय-शबल स्वभावा परावाक्[4] है। परमशिवरूप परप्रकाश का विमर्श ही परावाक् है। इसे नाद भी कहते हैं क्योंकि समस्त विश्व की प्राणकला के रूप में यही परिस्फुरित होती है। नदति क्रिया का यही भाव है।[5] नाद ही ध्वनि है। यह अव्यक्त पर-तत्त्व की अनुकृति के समान ही भासित है। यही नाद वस्तुतः वर्ण है। वर्ण शब्दराशिरूप परम भैरव के प्रतीक हैं। यद्यपि वर्ण ५ प्रकार के [ज्ञानसिद्ध, मन्त्रसिद्ध, मेलापकसिद्ध, शाक्तसिद्ध और शाम्भवसिद्ध] होते हैं।[6] किन्तु इनका मुख्यरूप सृष्टिबीज और संहारबीज ही है।

१. पा० शिक्षा ६।१०
२. तं० ५।१३१-१३२ ३. तं० ६।२१६
४. म० मं० ५० ५. तं० ३।११३ ६. मं० म० ३८ पृ० ९२

सृष्टि और संहार[1] बीज से तात्पर्य वर्ण की उस शक्तिमत्ता से है, जिसके द्वारा विसर्ग सुख [विकास] और विश्रान्ति सुख [संकोच] की उपलब्धि होती है। निस्तरङ्ग महोदधि की तरह शान्त पूर्णप्रकाश संकोच और विकास से रहित होता है। किन्तु वही महोदधि जब उत्ताल तरङ्गों की अपनी महोच्छलता से, बलवती बृंहित लेलिहान लहरों से लहराने लगता है, तो उसका रूप ही बदल जाता है। इसी प्रकार परप्रकाश की विमर्शमयी मधुस्रवा मङ्गल महोर्मियों की स्पन्दनशीलता का परमानन्द सन्दोह संवलित महाप्रवाह जब सृष्टि के रूप में उच्छलित होता हुआ बह निकलता है, तब भेद प्रथा का प्रौढ़ पार्थक्य भव्यतया भासमान हो जाता है। यह परमेश्वर की स्वातंत्र्य शक्ति का ही विशद विलास है। विश्वका यह विपुल विस्फार और शश्वत् सुनियोजित [संविद् विलीनता के उत्पादक] संहार दोनों का बीज उसी महाप्रकाश में विद्यमान हैं। शास्त्र की भाषा में मातृका शक्ति के माध्यम से इसे इस प्रकार समझा जा सकता है। 'अ' अनुत्तर परमशिव, 'इ' परमशिव की विमर्शमयी इच्छा, और 'उ' विश्व का विसर्गात्मक उन्मेष हैं। यह तीनों वर्ण सूर्यरूप हैं। यहां मूल ह्रस्व स्वर दीर्घ होकर क्रमशः आनन्द, ईशितृ और ऊर्मिके प्रतीक बन कर विसर्गबीज के विस्फार के प्रतीक बनते हैं। अन्य स्वर और व्यंजन वर्ण समुदाय मातृका रूप में इन्हीं तीनों के विशेषतः व्यक्त विस्फुरण हैं। इन सबका संकोच नाद और विन्दु में होता है। विन्दु से वाक्रूप बाह्यविलास पश्यन्ती आदि शक्तियों में विलसति होता है। सृष्टि और संहार [विकास और संकोच] का यह क्रम परमेश्वर के स्वातन्त्र्य का ही चमत्कार है। दोनों बीजरूप से वही हैं। इनमें कोई अन्तर नहीं है। बस प्रत्यभिज्ञा का उदय ही अपेक्षित है। उक्त ऊहापोह और तत्त्वानुसन्धान सतत आवश्यक है। अभ्यास से अनिवार्यतः पर-संवित्ति का सम्वेदन होता है।

नील पीत आदि पदार्थों में नीलत्व और पीतत्व की अनुभूति और उन पदार्थों से उत्पन्न होने वाले सुख और दुःख बाह्यविश्व के अपरिहार्य कार्य है। इनमें हान और उपादान क्रिया के द्वारा हेय का परित्याग तथा उपादेय का अङ्गीकार पशु के वैवश्य के विनाश के लिये आवश्यक है।

१. तं० ४।१५०-१५४

इसके द्वारा साधक के विकल्पों का संस्कार होता है, विश्वविषयक भेद वृत्तियों का क्षय हो जाता है तथा परमानन्द सामरस्य का आस्वाद सुलभ हो जाता है।[1]

'क' से लेकर 'म' तक स्पर्श वर्ण हैं।[2] ये कवर्ग, चवर्ग, टवर्ग, तवर्ग और पवर्ग रूप ५ वर्णक्रमों में २५ है। इनके दो स्वरूप है। १–स्वर के साथ और २–स्वर से रहित। जिस समय प्राणवायु से प्रेरित होकर इनका उच्चारण करते हैं अथवा बुद्धि द्वारा इनका स्मरण होता है—इन दोनों दशाओं में इस बात की आकाङ्क्षा नहीं होती कि, इनका अर्थ क्या है! हाँ, संवित् में स्पन्दन का स्पर्श वहाँ पूर्ण ही रहता है। विना संवित्स्पन्दन के न प्राणवायु द्वारा इनका उच्चारण और न बुद्धि द्वारा इनका स्मरण हो सकता है। दोनों अवस्थाओं में समविशिष्ट स्पर्श है। अतएव ये पूर्ण वर्ण हैं। जब वर्ण उच्चरित हो जाते हैं। उनके परस्पर विनियोग से शब्दों की निष्पत्ति हो जाती है और आप्त पुरुषों द्वारा अभिधेयार्थ का निर्धारण हो जाता है।

तब उन सभी शब्दों का उन-उन विशिष्ट अर्थों का बोध मनोगत वासना के अनुसार ही होता है। परिणामतः शब्दों के अर्थ समय-सापेक्ष और अपूर्ण विवरण देने वाले हो जाते हैं। यह मनोराज्य का शब्दगत प्रभाव है। घड़ा कहने से उसका लघुवृहतु आकार, उसका मूल [पेंदा] और उसका आन्तर अवकाश का भान होता ही है, यद्यपि वे स्वयं अपने शब्दार्थ से अनभिज्ञ ही हैं।

विचारक जब इन सापेक्ष पार्थक्यों का अनुसन्धान करता है और इनके अन्तराल में प्रवेश करते हुए अनुत्तर संवित् का स्पर्श करता है, उस समय उच्चारण के सभी स्थान मानो एक ही हो जाते हैं और हृदय, कण्ठ ओष्ठ सब एक साथ ही 'अ' का आत्मत्व प्राप्त कर लेते हैं। इस अवस्था में पूर्व वर्णित द्वादशान्तों का, विमर्श स्पन्द रूप हृदय का समभाव उपस्थित हो जाता है। प्राणपर्व में, संवित्क्रम में और वाक् भूमि तीनों में यह वर्ण-रहस्य प्रस्फुटित होता है। यही वर्ण सम्बन्धी विचार का क्रम है।

---

१. तं० ४।१८२-१८३, ५।१२५-१२६

२. कादयो मावसानाः स्पर्शाः, सि० कौ०

अन्तःस्फुरद्विमर्शानन्तरसमुद्भूतं सितपीताद्यान्तरं वर्णम्
उद्भाव्यमानं संविदम् अनुभावयति इति केचित् ।

वाच्यविरहेण संवित्-स्पन्दादिन्दुर्कगतिनिरोधाभ्याम् ।
यस्य तु समसंप्रवेशात् पूर्णा चिद्बीजपिण्डवर्णविधौ ॥

इति आन्तरश्लोकः । इति वर्णविधिः । करणं तु मुद्राप्रकाशने वक्ष्यामः ।

विकल्पः कस्यापि स्वयमनुपयन् पूर्णमयता-
मुपायात् संस्कारं व्रजति स उपायोऽत्र बहुधा ।
धियि प्राणे देहे तदनु बहिरित्याणवतया,
स निर्णीतो नैषां परफलविधौ क्वापि हि भिदा ॥

सुणणउ रवि ससिदहन, स उ उस्संउ एहु सवीरु ।
जहि अच्छन्तउ परमपउ, पावइ अचिरे वीरु ॥

सं. छा.-[स्वोपज्ञ]-शृण्वन्तु, रविशशिदहनाः! एष तु उत्सवः एव सवीराः ।
येन आच्छादितं परमपदं प्राप्नुयात् अचिरादेव वीरः ॥

इति श्रीमदभिनवगुप्ताचार्यविरचिते तन्त्रसारे आणव प्रकाशनं नाम पञ्चममाह्निकम् ॥

अन्तः स्फुरणशील विमर्श के पश्चात् उत्पन्न श्वेत पीत आदि आन्तर उद्भाव्यमान वर्ण, संविद् अनुभूति की प्रेरणा देता है—वर्ण के विषय में यह कुछ लोगों का विचार है ।

वाच्य के विरह के कारण संवित् स्पन्द जन्य चन्द्र और सूर्य, सम्बन्धी गति और निरोध के फल स्वरूप समसंवित् में अनुप्रवेश हो जाता है । यह पूर्ण चिद्बोज रूप पिण्ड वर्ण की विधिका रहस्य है । ये आन्तर श्लोक हैं । यह वर्ण की विधि है । करण का वर्णन मुद्रा प्रकाश के सन्दर्भ में होगा ।

विकल्प किसी का भी हो वह पूर्ण नहीं है । उपाय करने से विकल्प संस्कृत हो जाते हैं । प्रत्यभिज्ञाशास्त्र में अनन्त उपायों पर प्रकाश डाला

गया है। बुद्धि, प्राण और देह और इसके अतिरिक्त बाहर भी आणव रूप से वह निर्णीत है, चरम परम फल प्रदान करने में सहायक है, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

सूर्य, सोम और अनल रूप प्रमाताओं सुनो, यह संविद् विमर्श का का उत्सव है। इससे परमपद आच्छादित है। वीर भाव प्राप्त साधक इसे तुरंत प्राप्त करें।

अन्तः स्फुरित विमर्श से तात्पर्य "मैं कोई अलौकिक प्रमाता हूँ" इसी प्रत्यभिज्ञानात्मक परामर्श से है। इसके बाद भी आँख की खिड़कियों पर बैठकर पार्थक्यप्रथापर्यवेक्षण-प्रगल्भ पराम्बा रूपमाधुरी का पान करती हैं। अन्य इन्द्रिय गवाक्षों से भी अनन्त कल्पित स्तम्भ कुम्भादि रूप ग्राह्य-ग्राह्य संवित्ति का उद्भावन होता है। अवच्छिन्न और अनवच्छिन्न द्विविध प्रमाताओं की अनुभूति ही विश्व के व्यवहार की कारण बनती है। 'इदम्' विमर्श विच्छिन्न विमर्श ही है। इसमें ही सितत्व पीतत्व की संवित्ति का बोध होता है। किन्तु जब इदन्ता, अहन्ता के अतिरिक्त कुछ भी भासित नहीं होती, जब स्मृति के द्वारा स्वात्मतत्त्व प्रत्यभिज्ञात हो जाता है; अहंता की अनुभूति और सम्प्राप्ति हो जाती है, तभी पारमार्थिक संवित्ति उत्पन्न मानी जाती है। अहन्ता की स्मृति वस्तुतः 'स्व'रूप की जनिका है। उस समय यद्यपि निर्विषयता की प्रधानता होती है फिर भी अनेक आकारों में सर्वत्र अवस्थित होने के कारण वह रञ्जक-स्वभाव-संवलित शक्ति रूप से ही संस्फुरित होती है। स्वर्णघट में स्वर्णत्व का और घटत्व का बोध सर्व-रञ्जक बोध है। जब स्वर्णत्व बोध समाप्त होकर केवल घटत्व बोध अवशिष्ट रह जायं, तो स्वर्णत्व-निष्ठ पीतत्व आदि की पार्थक्य प्रथा भी निरस्त हो जाती है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि, आन्तर वर्णात्मक सित और पीत स्मृति संवित्क्रम का ही चमत्कार है। विश्व का पृथक् रूप से इदन्तामय दर्शन और प्रत्यभिज्ञा के बाद विराट् स्वात्म दर्शन, दोनों स्थितियों के आकलन में द्वितीय स्वात्म वैराज्य की स्मृति, आन्तर श्वेतत्व और पीतत्व आदि को आत्मसात् कर अवस्थित होती है। वह स्मृति ही आन्तर बोधरूप परप्रकाशविमर्शसंविद् का शाश्वत उद्भावन करती है।

प्राणात्मक उच्चार और बुद्धि द्वारा स्मृति के समय वाच्यार्थ का आकलन नहीं होता। हाँ संविद् समुद्र में स्पन्द-ऊर्मियों की रमणीयता तो

उल्लसित होती ही रहती है। इस अवस्था में साधक सूर्यात्मक और सोमात्मक गतिशीलता और उनके निरोध के द्वारा समता में प्रवेश प्राप्त करता है। सूर्य प्रमाणात्मक होता है और सोम प्रमेयात्मक। जब प्रमाण प्रमेय रूप में उल्लसित होता है, तब सृष्टि प्रक्रिया गतिशील होती हुई बाह्योन्मुख प्रवाह में बहती रहती है। किन्तु जब प्रमेयांश का प्रमाण की ओर उन्मुख रहकर अनुत्तर विश्रान्तिरूप निरोध प्रारम्भ होता है, तो उस अवस्था से सुख-सीत्कार-सत्-सम्यक् के आदि वर्ण साम्यक्षेत्र में अनुप्रवेश हो जाता है। सृष्टि संहार की उभयात्मक शक्तिमत्ता बीजपिण्डों में पूर्णतया विद्यमान रहती है।' अर्थात् प्रत्येक वर्ण अपने में पूर्ण होता है किन्तु वहीं वर्ण जब घट आदि शब्दबोध के आश्रय बन जाते हैं, तब समय-सापेक्ष बन जाते हैं अर्थात् अपूर्ण बन जाते हैं। यही इस आन्तर श्लोक का विश्लेषण है। यही वर्ण की संक्षिप्त विधि है [जो पुनरुक्ति भय से विस्तारपूर्वक नहीं लिखी गयी है]—उच्चार, ध्यान और वर्ण की व्याख्या तो ऊपर हुई किन्तु करण का विश्लेषण मुद्रा के प्रकरण में किया जायेगा।

विकल्पों का संस्कार पूर्णता प्राप्ति के लिए आवश्यक होता है। इनके उपाय भी अनेक हैं। बुद्धि, प्राण और देह रूप पुर्यष्टक और बाह्य विस्फार में आणव उपाय की उपयोगिता सर्वोत्कृष्ट है। परतत्त्व की उपलब्धि में इनकी भेदप्रथा का कोई स्थान नहीं है।

इतना विश्लेषण करने के उपरान्त ग्रन्थकार इस आह्निक का उपसंहार कर रहे हैं। श्रुति के अनुसार यह विश्व अग्निसोमात्मक है। पर इस शास्त्र के अनुसार सूर्यसोमात्मक है। सूर्य, सोम और अग्नि की शक्तियों का समुल्लास ही सर्वत्र उल्लसित है। चाहे वह संवित् क्रम हो, प्राणपर्व हो अथवा वाङ्मय विमर्श हो, सार्वत्रिक परसंविद्विलास रूपी उत्सव स्वातन्त्र्य शक्ति द्वारा शाश्वत आयोजित है।

महामाहेश्वराचार्य श्रीमदभिनवगुप्तपादाचार्य विरचित तन्त्रसार के आणव-प्रकाश नामक पंचम आह्निक का नीर-क्षीर विवेक भाष्य सम्पूर्ण।

साक्षात्कार लाभ करते हैं । उस समय योगी शोधित अध्वा या समग्र विश्व का अनुग्राहक बन जाता है, यह जो अमृत-प्लावन है इसी का नाम 'पूर्णाभिषेक' है । योगी इस अवस्था में प्रतिष्ठित होकर जगद्-गुरु पद में अधिष्ठित होते हैं । इस प्रकार का पूर्णत्व प्राप्त करने पर भी उसे भी अतिक्रम करके उठना पड़ता है क्योंकि यह अपूर्ण स्थिति है । इसके बाद यथार्थत: पूर्ण ख्याति का उदय होता है । उसी का नाम शिवत्व या परम शिव की अवस्था है । यही वास्तविक पूर्णत्व है, इस अवस्था में पूर्णस्वातन्त्र्य का आविर्भाव होता है । इस अवस्था में इच्छा-मात्र से भुवन-रचना का अर्थात् विश्व-रचना के अधिकार की प्राप्ति होती है, पञ्चकृत्यकारित्व का आविर्भाव भी इसी समय होता है ।

बौद्धशास्त्र में सुखावती की रचना अमिताभ बुद्ध के द्वारा हुई थी, कहा जाता है कि यह इसी स्थिति के अनुरूप व्यापार है । **विश्वामित्र** प्रभृतियों की जगद् रचना का विवरण-प्रकार भी शास्त्र में परिचित है । तान्त्रिक अध्यात्म संस्कृति का लक्ष्य इसी परिपूर्ण अवस्थाँ को प्राप्त करना है, केवल मात्र स्वर्गादि ऊर्ध्व लोक तथा लोकान्तरों में गति या कैवल्य अथवा निरञ्जन भाव की प्राप्ति अथवा मायातीत अधिकारी पद का लाभ मात्र नहीं है । मनुष्य-मात्र की आत्मा में इस अवस्था की प्राप्ति की स्वरूप-योग्यता है । इस प्रकार यह तान्त्रिक-संस्कृति का अवदान तुच्छ नहीं समझा जा सकता है ।

रुद्रयामल और अष्टाङ्गयोग — बिना यौगिक क्रियाओं के शरीर शुद्ध नहीं होता है और बिना शरीर शुद्धि के कुण्डलिनी जागरण या लय योग असम्भव है । अत: रुद्रयामल के २३वें से लेकर २७ पटलों में संक्षिप्त रूप से अष्टाङ्ग योगगत प्राणायाम की चर्चा की गई है । इनका विस्तृत विवरण होना अत्यन्त आवश्यक है । इनमें भी सर्वप्रथम हमें प्राणवायु (जिससे शरीर संचालित है) को समझना चाहिए क्योंकि प्राणायाम के द्वारा योगी योग में प्रवेश करता है ।

प्राणायाम की प्रक्रिया

प्राणायाम का अर्थ है श्वास की गति को कुछ काल के लिये रोक लेना । साधारण स्थिति में श्वासों की चाल दस प्रकार की होती है—पहले श्वास का भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना; फिर रुकना, फिर भीतर जाना, फिर बाहर निकलना इत्यादि । प्राणायाम में श्वास लेने का यह सामान्य क्रम टूट जाता है । श्वास (वायु के भीतर जाने की क्रिया) और प्रश्वास (बाहर जाने की क्रिया) दोनों ही गहरे और लम्बे होते हैं और श्वासों का विराम अर्थात् रुकना तो इतनी अधिक देर तक होता है कि उसके सामने सामान्य स्थिति में हम जितने काल तक रुकते हैं वह तो नहीं के समान और नगण्य ही है । योग की भाषा में श्वास खींचने को 'पूरक', बाहर निकालने को 'रेचक' और रोक रखने को 'कुम्भक' कहते हैं । प्राणायाम कई प्रकार के होते हैं और जितने प्रकार के प्राणायाम हैं, उन सबमें पूरक, रेचक और कुम्भक भी भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं । पूरक नासिका से करने में हम दाहिने छिद्र का अथवा बायें का अथवा

दोनों का ही उपयोग कर सकते हैं । रेचक दोनों नासारन्ध्रों से अथवा एक से ही करना चाहिये । कुम्भक पूरक के भी पीछे हो सकता है और रेचक के भी, अथवा दोनों के ही पीछे न हो तो भी कोई आपत्ति नहीं । पूरक, कुम्भक और रेचक के इन्हीं भेदों को लेकर प्राणायाम के अनेक प्रकार हो गये हैं ।

पूरक, कुम्भक और रेचक कितनी-कितनी देर तक होना चाहिये, इसका भी हिसाब रखा गया हैं । यह आवश्यक माना गया है कि जितनी देर तक पूरक किया जाय, उससे चौगुना समय कुम्भक में लगाना चाहिये और दूना समय रेचक में अथवा दूसरा हिसाब यह है कि जितना समय पूरक में लगाया जाय उससे दूना कुम्भक में और उतना ही रेचक में लगाया जाय । प्राणायाम की सामान्य प्रक्रिया का दिग्दर्शन कराकर अब हम प्राणायाम सम्बन्धी उन खास बातों पर विचार करेंगे जिनसे हम यह समझ सकेंगे कि प्राणायाम का हमारे शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है ।

पूरक करते समय जब कि साँस अधिक-से-अधिक गहराई के साथ भीतर खींची जाती है तथा कुम्भक के समय भी, जिसमें बहुधा साँस को भीतर रोकना होता है, आगे की पेट की नसों को सिकोड़कर रखा जाता है । उन्हें कभी फुलाकर आगे की ओर नहीं बढ़ाया जाता । रेचक भी जिसमें साँस को अधिक-से अधिक गहराई के साथ बाहर निकालना होता है, पेट और छाती को जोर से सिकोड़ने से ही बनता है । कुम्भक करते समय मूलबन्ध साधने के लिये तो गुदा को सिकोड़ना पड़ता है और उड्डीयान–बन्ध के लिये पेट को भीतर की ओर खींचा जाता है । प्राणायाम के अभ्यास के लिये कोई-सा उपयुक्त आसन चुन लिया जाता है, जिसमें सुखपूर्वक पालथी मारी जा सके और मेरुदण्ड सीधा रह सके ।

एक विशेष प्रकार का प्राणायाम होता है जिसे भस्त्रि का प्राणायाम कहते हैं । उसके दो भाग होते हैं, जिनमें से दूसरे भाग की प्रक्रिया वही है जो ऊपर कही गयी है । पहले भाग में साँस को जल्दी-जल्दी बाहर निकालना होता है, यहाँ तक कि एक मिनट में २४० बार साँस बाहर आ जाते हैं । योग में एक श्वास की क्रिया होती है जिसे 'कपालभाति' कहते हैं । भस्त्रिका के पहले भाग में ठीक वैसी ही क्रिया की जाती है ।

प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

सामान्य शरीरविज्ञान में मानवशरीर के अंदर काम करने वाले भिन्न-भिन्न अङ्गसमूह हैं । इन अङ्गसमूहों में प्रधान ये हैं –स्नायुजाल (Nervous system), ग्रन्थिसमूह (Glandular system), श्वासोपयोगी अङ्गसमूह (Pespiratory system) रक्तवाह, अङ्गसमूह (Digestive system) । इन सभी पर प्राणायाम का गहरा प्रभाव पड़ता है । मल को बाहर निकालने वाले अङ्गों में हम देखते हैं कि आँतें और गुर्दा तो पेट के अंदर हैं और फेफड़े छाती के अन्दर । साधारण तौर पर साँस लेने में उदर की मांसपेशियाँ क्रमशः ऊपर और नीचे की ओर जाती हैं, जिससे आँतों और गुर्दे में भी निरन्तर हलचल और हलकी-हलकी मालिश होती रहती है । प्राणायाम में

पूरक एवं रेचक तथा कुम्भक करते समय यह हलचल और मालिश और भी स्पष्टरूप से होने लगती है । इससे यदि कहीं रक्त जमा हो गया हो तो इस हलचल के कारण उस पर जोर पड़ने से वह हट सकता है । यही नहीं, आँतों और गुर्दे के व्यापार को नियन्त्रण में रखने वाले स्नायु और मांसपेशियाँ भी सुदृढ़ हो जाती हैं । इस प्रकार आँतों और गुर्दे को प्राणायाम करते समय ही नहीं, बल्कि शेष समय में भी लाभ पहुँचता है । स्नायु और मांसपेशियाँ जो एक बार मजबूत हो जाती हैं, वे फिर चिरकाल तक मजबूत ही बनी रहती हैं और प्राणायाम से अधिक स्वस्थ हो जाने पर आँतें और गुर्दे अपना कार्य और भी सफलता के साथ करने लगते हैं ।

यही हाल फेफड़ों का है । श्वास की क्रिया ठीकर तरह से चलती रहे, इसके लिये आवश्यकता है श्वासोपयोगी मांसपेशियों के सुदृढ़ होने की और फेफड़ों के लचकदार होने की । शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम के द्वारा इन मांसपेशियों और फेफड़ों का संस्कार होता है और कार्बनडाई आक्साइड नामक दूषित गैस का भी भली भाँति निराकरण हो जाता है । इस प्रकार प्राणायाम आँतों, गुर्दे तथा फेफड़ों के लिये, जो शरीर से मल को निकाल बाहर करने के तीन प्रधान अङ्ग हैं, बड़ी मूल्यवान् कसरत है ।

आहार का परिपाक करने वाले और रस बनाने वाले अङ्गों पर भी प्राणायाम का अच्छा असर पड़ता है । अन्न-जल के परिपाक में आमाशय, उसके पृष्ठभाग में स्थित Pancreas नामक ग्रन्थि और यकृत् मुख्य रूप से कार्य करते हैं और प्राणायाम में इन सबकी कसरत होती है । क्योंकि प्राणायाम में उदर और वक्षःस्थल के बीच का स्नायु, जिसे अग्रेजी में Diaphragm कहते हैं और पेट की मांसपेशियाँ, ये दोनों ही बारी-बारी से खूब सिकुड़ते हैं और फिर ढीले पड़ जाते हैं, जिससे उपर्युक्त पाकोपयोगी अङ्गों की एक प्रकार से मालिश हो जाती है । जिन्हें अग्निमान्द्य और बद्धकोष्ठता की शिकायत रहती है, उनमें से अधिक लोगों के जिगर में सदा ही रक्त जमा रहता है और फलतः उसकी क्रिया दोषयुक्त होती है । इस रक्तसंचय को हटाने के लिये प्राणायाम एक उत्तम साधन है ।

किसी भी मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसकी नाड़ियों में प्रवाहित होने वाले रक्त को ऑक्सिजन प्रचुर मात्रा में मिलता रहे । योगशास्त्र में बतायी हुई पद्धति के अनुसार प्राणायाम करने से रक्त को जितना अधिक ऑक्सिजन मिल सकता है, उतना अन्य किसी व्यायाम से नहीं मिल सकता । इसका कारण यह नहीं कि प्राणायाम करते समय मनुष्य बहुत-सा ऑक्सिजन पचा लेता है, बल्कि उसके श्वासोपयोगी अङ्गसमूह का अच्छा व्यायाम हो जाता है ।

जो लोग अपने श्वास की क्रिया को ठीक करने के लिये किसी प्रकार का अभ्यास नहीं करते, वे अपने फेफड़ों के कुछ अंशों से ही साँस लेते हैं, शेष अंश निकम्मे रहते हैं । इस प्रकार निकम्मे रहने वाले अंश बहुधा फेफड़ों के अग्रभाग होते हैं । इन अग्रभागों में ही जो निकम्मे रहते हैं और जिनमें वायु का संचार अच्छी तरह से नहीं

होता, राजयक्ष्मा के भयङ्कर कीटाणु बहुधा आश्रय पाकर बढ़ जाते हैं । यदि प्राणायाम के द्वारा फेफड़ों के प्रत्येक अंश से काम लिया जाने लगे और उनका प्रत्येक छिद्र दिन में कई बार शुद्ध हवा से धुल जाया करे तो फिर इन कीटाणुओं का आक्रमण असम्भव हो जायगा और श्वास सम्बन्धी इन भयंकर रोगों से बचा जा सकता है ।

प्राणायाम के कारण पाकोपयोगी, श्वासोपयोगी एवं मल को बाहर निकालने वाले अङ्गों की क्रिया ठीक होने से रक्त अच्छा बना रहेगा । यही रक्त विभक्त होकर शरीर के भिन्न-भिन्न अङ्गों में पहुँच जायगा । यह कार्य रक्तवाहक अङ्गों का खास कर हृदय का है । रक्तसंचार से सम्बन्ध रखने वाला प्रधान अङ्ग हृदय है और प्राणायाम के द्वारा उसके अधिक स्वस्थ हो जाने से समस्त रक्तवाहक अङ्ग अच्छी तरह से काम करने लगते हैं।

परन्तु बात यहीं समाप्त नहीं हो जाती । भस्त्रिका प्राणायाम में, खास कर उस हिस्से में जो कपालभाति से मिलता-जुलता है, वायवीय स्पन्दन प्रारम्भ होकर मानव - शरीर के प्रायः प्रत्येक सूक्ष्म–से–सूक्ष्म अङ्ग को, यहाँ तक कि नाड़ियों एवं सूक्ष्म शिराओं तक को हिला देते हैं । इस प्रकार प्राणायाम से सारे रक्तवाहक अङ्गसमूह की कसरत एवं मालिश हो जाती है और वह ठीक तरह से काम करने के योग्य बन जाता है ।

रक्त की उत्तमता और उसके समस्त स्नायुओं और ग्रन्थियों में उचित मात्रा में विभक्त होने पर ही इनकी स्वस्थता निर्भर है । प्राणायाम में विशेष कर भस्त्रिका प्राणायाम में रक्त की गति बहुत तेज हो जाती है और रक्त भी उत्तम हो जाता है । इस प्रकार प्राणायाम से Endocerine ग्रन्थिसमूह को भी उत्तम और पहले की अपेक्षा प्रचुर रक्त मिलने लगता है, जिससे वे पहले की अपेक्षा अधिक स्वस्थ हो जाती हैं । इसी रीति से हम मस्तिष्क, मेरुदण्ड और इनकी नाड़ियों तथा अन्य सम्बन्धित नाड़ियों को स्वस्थ बना सकते हैं ।

प्राणायाम का मस्तिष्क पर प्रभाव

सभी शरीरविज्ञानविशारदों का इस विषय में एक मत है कि साँस लेते समय मस्तिष्क में से दूषित रक्त प्रवाहित होता है और शुद्ध रक्त उसमें संचरित होता है । यदि साँस गहरी हो तो दूषित रक्त एक साथ बह निकलता है और हृदय से जो शुद्ध रक्त वहाँ आता है वह और भी सुन्दर आने लगता है । प्राणायाम की यह विधि है कि उसमें साँस गहरे-से गहरा लिया जाय, इसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क से सारा दूषित रक्त बह जाता है और हृदय का शुद्ध रक्त उसे अधिक मात्रा में मिलता है । योग उड्डीयान–बन्ध को हमारे सामने प्रस्तुत कर इस स्थिति को और भी स्पष्ट कर देने की चेष्टा करता है । इस उड्डीयानबन्ध से हमें इतना अधिक शुद्ध रक्त मिलता है, जितना किसी श्वास सम्बन्धी व्यायाम से हमें नहीं मिल सकता । प्राणायाम से जो हमें तुरन्त बल और नवीनता प्राप्त होती है उसका यही वैज्ञानिक कारण है ।

प्राणायाम का मेरुदण्ड पर प्रभाव

मेरुदण्ड एवं उससे सम्बन्धित स्नायुओं के सम्बन्ध में हम देखते हैं कि इन अङ्गों के चारों ओर रक्त की गति साधारणतया मन्द होती है । प्राणायाम से इन अङ्गों में रक्त की गति बढ़ जाती है और इस प्रकार इन अङ्गों को स्वस्थ रखने में प्राणायाम सहायक होता है ।

योग में कुम्भक करते समय मूल, उड्डीयान और जालन्धर-तीन प्रकार के बन्ध करने का उपदेश दिया गया है । इन बन्धों का एक काल में अभ्यास करने से पृष्ठवंश का, जिसके अंदर मेरुदण्ड स्थित है तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओं का उत्तम रीति से व्यायाम हो जाता है । इन बन्धों के करने से पृष्ठवंश को यथास्थान रखने वाली मांसपेशियाँ, जिनमें तत्सम्बन्धित स्नायु भी रहते हैं, क्रमशः फैलती हैं और फिर सिमट जाती हैं, जिससे इन पेशियों तथा मेरुदण्ड एवं तत्सम्बन्धित स्नायुओं में रक्त की गति बढ़ जाती है । बन्ध यदि न किये जायँ तो भी प्राणायाम की सामान्य प्रक्रिया ही ऐसी है कि उससे पृष्ठवंश पर ऊपर की ओर हल्का-सा खिंचाव पड़ता है, जिससे मेरुदण्ड तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओं को स्वस्थ रखने में सहायता मिलती है ।

स्नायुजाल के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालने के लिये तो सबसे उत्तम प्राणायाम भस्त्रिका है । इस प्राणायाम में श्वास की गति तेज होने से शरीर के प्रत्येक सूक्ष्म-से-सूक्ष्म अङ्ग की मालिश हो जाती है और इसका स्नायुजाल पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है ।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि प्राणायाम हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिये सर्वोत्तम व्यायाम है । इसीलिये भारत के प्राचीन योगाचार्य प्राणायाम को शरीर की प्रत्येक आभ्यन्तर क्रिया को स्वस्थ रखने का एकमात्र साधन मानते थे । उनमें से कुछ तो प्राणायाम को शरीर का स्वास्थ ठीक रखने में इतना सहायक मानते हैं कि वे इसके लिये अन्य किसी साधन की आवश्यकता ही नहीं समझते । प्राणायाम से शरीर की आभ्यन्तर क्रियाओं का नियन्त्रण ही नहीं होता, अपितु इस शरीरयन्त्र को जीवन देने वाले प्रत्येक व्यापार पर अधिकार हो जाता है ।

श्वाससम्बन्धी व्यायामों से श्वासोपयोगी अङ्गसमूह को तो लाभ होता ही है, किंतु उनका असली महत्त्व तो इस बात को लेकर है कि उनसे अन्य अङ्गसमूहों को भी, खासकर स्नायुजाल को विशेष लाभ पहुँचता है ।

कुछ उपयोगी बन्ध एवं मुद्राएँ

योगसाधना में बन्धों एवं मुद्राओं का विशेषरूप से उल्लेख आया है । इनमें से कुछ उपयोगी बन्धों एवं मुद्राओं का यहाँ संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है जिनका उल्लेख रुद्रयामल में आया है ।

बन्ध

१. **मूलबन्ध**—मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूलबन्ध है । वाम पाद की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग में दृढ़ लगाकर गुदा को सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्द के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपानवायु को बल के साथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं । सिद्धासन के साथ यह बन्ध अच्छा लगाया जा सकता है । अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाये हुए भी मूलबन्ध लगाया जा सकता है ।

फल—इससे अपानवायु का ऊर्ध्व-गमन होकर प्राण के साथ एकता होती है । कुण्डलिनी-शक्ति सीधी होकर ऊपर की ओर चढ़ती है । कोष्ठबद्धता दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने और वीर्य को ऊर्ध्वरितस् बनाने में यह बन्ध अति उत्तम है । साधकों को न केवल भजन के अवसर पर किन्तु हर समय मूल बन्ध को लगाये रखने का अभ्यास करना चाहिये ।

२. **उड्डीयानबन्ध**—दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलवों को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी से) ऐसा लगा दे जिससे कि पेट के स्थान पर गढडा-सा दीखने लगे । पेट को अंदर की ओर जितना अधिक खींचा जायगा, उतना ही यह बन्ध अच्छा होगा । इसमें प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है, इसलिये यह बन्ध उड्डीयान कहलाता है । इस बन्ध को पैरों के तलवों को बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है ।

फल—प्राण और वीर्य का ऊपर की ओर दौड़ना, मन्दाग्नि का नाश, क्षुधा की वृद्धि, जठराग्नि का प्रदीप्त और फेफड़े का शक्तिशाली होना है, इस बन्ध के फल हैं ।

३. **जालन्धरबन्ध**—कण्ठ को सिकोड़कर ठोढ़ी को दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप में इस प्रकार स्थापित करे कि हृदय से ठोडी का अन्तर केवल चार अंगुल का रहे, सीना आगे की ओर तना रहे । यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी-जाल के समूह को बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर-बन्ध है ।

फल—कण्ठ का सुरीला, मधुर और आर्कषक होना, कण्ठ के संकोच द्वारा इडा, एवं पिङ्गला नाडियों के बंद होने पर प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना है ।

प्राय: सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयानबन्ध के साथ किये जाते हैं । किन्तु राजयोग में ध्यानावस्था में जालन्धरबन्ध लगाने की बहुत कम आवश्यकता होती है ।

४. महाबन्ध—महाबन्ध की दो विधियों में पहली विधि इस प्रकार है—बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग में जमाकर बायीं जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रख, समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगाये । फिर मूलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगाये । मन को मध्य नाड़ी में लगाये हुए यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् पूरक के विपरीत वाली नासिका से धीरे- धीरे रेचन करे । इस प्रकार दोनों नासिका से अनुलोम एवं विलोम रीति से समान प्राणायाम करे ।

इसकी दूसरी विधि इस प्रकार है—पद्म अथवा सिद्धासन से बैठे, योनि और गुह्यप्रवेश सिकोड़, अपानवायु को ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समानवायु के साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढ़रूप से कुम्भक करे ।

फल—प्राण का ऊर्ध्वगामी होना-वीर्य की शुद्धि, इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना का सङ्गम प्राप्त होना, बल की वृद्धि आदि इसके गुण है ।

५. महाबन्ध—यह दो प्रकार से किया जाता है – महाबन्ध की प्रथम विधि के अनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक करके दोनों हाथों की हथेली भूमि में दृढ़ स्थिर करके, हाथों के बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों को शनैःशनैः ताड़ना दे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इडा एवं पिङ्गला को छोड़कर कुण्डलिनी-शक्ति को जगाता हुआ सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् वायु को शनैः-शनैः महाबन्ध की विधि के अनुसार रेचन करे इसकी दूसरी विधि इस प्रकार है –

मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठे, अपान और प्राणवायु को नाभिस्थान पर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथों को तानकर नितम्बों से मिलते हुए भूमि पर जमाकर नितम्ब को आसनसहित उठा-उठाकर भूमि पर ताड़ित करते रहें ।

फल—कुण्डलिनी-शक्ति का जाग्रत् होना, प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना इसके प्रमुख गुण हैं । महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा – तीनों को मिलाकर करना अधिक फलदायक है ।

मुद्रा

१. खेचरी मुद्रा— जीभ को ऊपर की ओर उलटी ले जाकर तालु-कुहर (जीभ के ऊपर तालु के बीच के गढ़े) में लगाये रखने का नाम 'खेचरी-मुद्रा' है । इसके निमित्त जिह्वा को बढ़ाने के तीन साधन किये जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन ।[१]

(१) छेदन—जीभ के नीचे के भाग में सूताकार वाली एक नाड़ी नीचे वाले दाँतों की जड़ के साथ जीभ को खींचे रखती है । इसलिये जीभ को ऊपर चढ़ाना कठिन

---

१. द्र० रुद्र० २५.९८.१०३

होता है । प्रथम इस नाड़ी के दाँतों के निकट वाले एक ही स्थान पर स्फटिक (बिल्लौर) का धार वाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पाँच बार फेरते रहें । कुछ दिनों तक ऐसा करने के पश्चात् वह नाड़ी उस स्थान में पूर्ण कट जायगी । इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थान को जिह्वामूल तक काटते चले जायँ । स्फटिक फेरने के पश्चात् माजूफल का कपड़छन चूर्ण (टेरिन ऐसिड) जीभ के ऊपर-नीचे तथा दाँतों पर मलें और उन सब स्थानों से दूषित पानी निकलने दें । माजूफल-चूर्ण के अभाव में अकरकरा, नून, हरीतकी और कत्थे का चूर्ण छेदन किये हुए स्थान पर लगाये । यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकार की हानि पहुँचने की सम्भावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा । साधारणतया छेदन का कार्य किसी धातु के तीक्ष्ण यन्त्र से प्रति आठवें दिन उस शिरा को बाल के बराबर छेदकर घाव पर कत्था और हरड़ का चूर्ण लगाकर करते हैं । इसके छेदन के लिये नाखून काटने वाला-जैसा एक तीक्ष्ण यन्त्र और खाल छीलने के लिये एक दूसरे यन्त्र की आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे । इसमें नाड़ी के सम्पूर्ण अंश के एक साथ कट जाने से वाक् तथा आस्वादन-शक्ति के नष्ट हो जाने का भय रहता है । इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुष की सहायता से ही करना चाहिये । छेदन की आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है । जिनकी जीभ लंबी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदन की अधिक आवश्यकता नहीं है ।

(२-३) चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुली से अथवा बारीक वस्त्र से जीभ को पकड़कर चारों तरफ उलट-फेरकर हिलाने और खींचने को चालन कहते हैं । मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथों की अँगुलियों से जीभ का गाय के स्तनदोहन जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करने की क्रिया का नाम दोहन है ।

निरन्तर अभ्यास करते रहने से अन्तिम अवस्था में जीभ इतनी लम्बी हो सकती है कि नासिका के ऊपर भ्रूमध्यतक पहुँच जाय । इस मुद्रा का बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यान की अवस्था परिपक्व करने में बड़ी सहायता मिलती है । जिह्वाओं के भी नाना प्रकार के भेद देखने में आये हैं । किसी जिह्वा में सूताकार नाड़ी के स्थान में मोटा मांस होता है, जिसके काटने में अधिक कठिनाई होती है । किसी-किसी जिह्वा में न यह नाड़ी होती है, न मांस । उसमें छेदन की आवश्यकता नहीं है । केवल चालन एवं दोहन होना चाहिये ।

२. महामुद्रा—इसकी पहली विधि इस प्रकार है—मूलबन्ध लगाकर बायें पैर की एड़ी से सीवन (गुदा और अण्डकोष के मध्य का चार अँगुल स्थान) दबाये और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़े । पाँच घर्षण करके बायीं नासिका से पूरक करें और जालन्धर-बन्ध लगाये । फिर जालन्धर-बन्ध-खोलकर दाहिनी नासिका से रेचक करे । वह वामाङ्ग की मुद्रा समाप्त हुई । इसी प्रकार दक्षिणाङ्ग में इस मुद्रा को करना चाहिये तथा दूसरी विधि इस प्रकार है—बायें पैर की एड़ी को सीवन (गुदा और उपस्थ के मध्य के चार अङ्गुल-भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैर

को लम्बा फैलाये । फिर शनैः-शनैः पूरक के साथ मूल तथा जालन्धर बन्ध लगाते हुए दायें पैर का अँगूठा पकड़कर मस्तक के दायें पैर के घुटने पर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करे । कुम्भक के समय पूरक की हुई वायु को कोष्ठ में शनैः-शनैः फुलावे और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनी को जाग्रत् करके सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् मस्तक को घुटने से शनैः-शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थिति में बैठ जाय । इसी प्रकार दूसरे अङ्ग से करना चाहिये । प्राणायाम की संख्या एवं समय बढ़ाता रहे ।

फल—मन्दाग्नि, अजीर्ण आदि उदर के रोगों तथा प्रमेह का नाश, क्षुधा की वृद्धि और कुण्डलिनी का जाग्रत् होना है ।

३. अश्विनीमुद्रा -सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर योनिमण्डल को अश्व के सदृश पुनः-पुनः सिकोड़ना अश्विनीमुद्रा कहलाती है ।

फल—यह मुद्रा प्राण के उत्थान और कुण्डलिनी-शक्ति के जाग्रत् करने में सहायक होती है । अपानवायु को शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओं को मजबूत करती है।

४. शक्तिचालिनीमुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर हाथों की हथेलियाँ पृथ्वी पर जमा दे । बीस-पचीस बार शनैः-शनैः दोनों नितम्बों को पृथ्वी से उठा-उठाकर ताड़न करे । तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाकर दोनों नासिकाओं से अथवा वाम से अथवा जो स्वर चल रहा हो उस नासिका से पूरक करके प्राणवायु को अपानवायु से संयुक्त करके जालन्धर-बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करे । कुम्भक के समय अश्विनीमुद्रा करे अर्थात् गुह्य-प्रदेश का आकर्षण-विकर्षण करता रहे । तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर यदि दोनों नासिकापुट से पूरक किया हो तो दोनों से अथवा पूरक के विपरीत नासिकापुट से रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रतापूर्वक बैठ जाय ।

घेरण्डसंहिता में इस मुद्रा को करते समय बालिश्त भर चौड़ा, चार अङ्गुल लंबा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभि पर कटिसूत्र से बाँधकर सारे शरीर पर भस्म मलकर करना बतलाया गया है ।

फल—सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्धक होने के अतिरिक्त कुण्डलिनी-शक्ति को जाग्रत् करने में अत्यन्त सहायक है । इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करता है ।

५. योनिमुद्रा—सिद्धासन से बैठ सम-सूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अँगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, दोनों मध्यमाओं से नाक के छिद्रों को बंद करके और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठिकाओं को दोनों ओठों के पास रखकर काफी मुद्रा द्वारा अर्थात् जिह्वा को कौए की चोंच के सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायु को खींचकर अधोगत अपानवायु के साथ मिलाये । तत्पश्चात् ओ३म् का जाप करता हुआ ऐसी भावना करे कि उसकी ध्वनि के साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनी को जाग्रत् करके षट्चक्रों का भेदन करते हुए सहस्रदल-कमल में जा रही है । इससे अन्तर्ज्योति का साक्षात्कार होता है ।

६. योगमुद्रा—मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटों से पूरक करके जालन्धरबन्ध लगाये । तत्पश्चात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की और दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़े, शरीर को आगे झुकाकर पेट के अन्दर एड़ियों को दबाते हुए सिर को जमीन पर लगा दें । इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात् सिर को जमीन से उठाकर जालन्धर-बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओं से रेचन करे ।

फल—पेट के रोगों को दूर करने और कुण्डलिनी-शक्ति को जागृत् करने में यह मुद्रा सहायक होती है ।

७. शाम्भवीमुद्रा—मूल और उड्डीयानबन्ध के साथ सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर नासिका के अग्रभाग अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान जमाना 'शाम्भवी मुद्रा' कहलाती है ।

८. तड़ागी मुद्रा—तड़ाग (तालाब) के सदृश कोष्ठ को वायु से भरने को तड़ागी मुद्रा कहते हैं । शवासन से चित्त लेटकर जिस नासिका का स्वर चल रहा हो, उससे पूरक करके तालाब के समान पेट को फैलाकर वायु से भर लेना चाहिए । तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायु को पेट में इस प्रकार हिलावे, जिस प्रकार तालाब का जल हिलता है । कुम्भक के पश्चात् सावधानी से वायु का शनैः-शनैः रेचन कर दे, इससे पेट के सर्वरोग समूल नष्ट होते हैं ।

९. विपरीतकरणीमुद्रा—शीर्षासन-कपालासन—पहिले जमीन पर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उस पर अपने मस्तक को रखे । फिर दोनों हाथों के तलों को मस्तक के पीछे लगाकर शरीर को उलटा ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे । थोड़े ही प्रयत्न से मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है । यह मुद्रा पद्मासन के साथ भी की जा सकती है । इसको ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं । आरम्भ में इसको दीवार के सहारे करने में आसानी होगी ।

फल—वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्नि का बलवान् होना, प्राण की गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदि का दूर होना, रक्त का शुद्ध होना और कफ के विकार का दूर होना है ।

१०. उन्मनी मुद्रा—किसी सुख-आसन से बैठकर आधी खुली हुई और आधी बंद आँखों से नासिका के अग्रभाग पर टकटकी लगाकर देखते रहना यह 'उन्मनी मुद्रा' कहलाती है । इससे मन एकाग्र होता है ।

रुद्रयामलगत स्वरयोग

एकादश पटल में स्वरोदय पर विचार प्रस्तुत किया गया है । इस सम्बन्ध में द्वादश चक्रों का निर्माण और उनके स्वरज्ञान एवं वायु की गति को जानकर अपने प्रश्नों का विवेचन करना चाहिए । स्वर–योग के अन्य ग्रन्थों से इसे लेकर यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है –

नरपतिजयचर्या स्वरोदय: के 'मात्रास्वराऽध्याय:' में मात्रा स्वरों के विषय में इस प्रकार कहा गया है –

अथात: सम्प्रवक्ष्यामि ख्याता ये ब्रह्मयामले ।
मात्रादिभेदभिन्नानां स्वराणां षोडशोदयान् ।। १ ।।
मातृकायां पुरा प्रोक्ता: स्वरा: षोडशसंख्यया ।
अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अ: ।
तेषां द्वावन्तिमौ (अं अ:) त्याज्यौ-चत्वारश्च(ऋ ॠ ऌ ॡ)नपुंसकौ ।। २ ।।
शेषा दश स्वरास्तेषु स्यादेकैको द्विके द्विके ।
ज्ञेयास्तत्र स्वरा आद्या ह्रस्वा: (अ इ उ ए ओ) पञ्च स्वरोदये ।। ३ ।।
लाभालाभं सुखं दु:खं जीवितं मरणं तथा ।
जय: पराजयश्चेति सर्वं ज्ञेयं स्वरोदये ।। ४ ।।
स्वरादिमात्रिकोच्चारो मातृव्याप्तं जगत्त्रयम् ।
तस्मात्स्वरोद्भवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ।। ५ ।।
अकाराद्या: स्वरा: पञ्च ब्रह्माद्या: पञ्चदेवता: ।
निवृत्त्याद्या: कला: पञ्च इच्छाद्या: शक्तिपञ्चकम् ।। ६ ।।

अब मैं ब्रह्मयामल में कहे हुये मात्राभेद से भिन्न मातृकाचक्र में कहे हुये सोलह स्वरों को कह रहा हूँ । अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अ:—ये सोलह स्वर हैं । इनमें से दो अन्त के अं अ: त्याग देना चाहिए और चार ऋ ॠ ऌ ॡ—ये नपुंसक स्वर हैं । शेष दशस्वर (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ऐ, ओ, औ) हैं । इनमें दो दो स्वरों का एक ही स्वर मानना चाहिए—जैसे अ आ को केवल अ मानना चाहिये । इस प्रकार पाँच ही अ, इ, उ, ए ओ स्वर मुख्य हैं । सभी चराचर पदार्थों के नामोच्चारण करने में अकारादि मातृका के बिना वर्णों का उच्चारण नहीं हो सकता है । इसलिये मातृका से तीनों जगत् व्याप्त है । अत: शुभाशुभ फल के कहने के लिये स्वरों की ही प्रधानता है । अकारादि अ, इ, उ, ए ओ स्वरों के क्रम से ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, सूर्य और चन्द्रमा स्वामी हैं, अर्थात् अकारादि स्वरों के उदयकाल में प्रश्नकर्त्ता इन्हीं देवताओं का स्मरण कर कार्य को करे एवं इन्हीं स्वरों के उदयकाल में निवृत्ति आदि क्रम से पाँच कलायें होती हैं । (निवृत्ति, प्रतिष्ठा, विद्या, शान्ति और अतिशान्ति) ये पाँच कलाओं के नाम हैं और इन्हीं स्वरों के उदयकाल में इच्छादि पाँच शक्तियाँ भी होती हैं । उनके नाम इच्छा, ज्ञान, प्रभा, श्रद्धा और मेधा है ।। १-६ ।।

मायाद्याश्चक्रभेदाश्च धराद्यं भूतपञ्चकम् ।
शब्दादिविषयास्ते च कामबाणा इतीरिता: ।। ७ ।।
पिण्ड पदं तथा रूपं रूपातीतं निरञ्जनम् ।
स्वरभेदस्थितं ज्ञानं ज्ञायते गुरुत: सदा ।। ८ ।।
अकाराद्या: स्वरा: पञ्च तेषामष्टविधास्त्वमी ।
मात्रा वर्णो ग्रहो जीवो राशिर्भं पिण्डयोगकौ ।। ९ ।।

प्रसुप्तो बुध्यते येन येनागच्छति शब्दितः ।
तत्र नामाद्यवर्णे या मात्रा मात्रास्वरः स हि ॥ १० ॥

अ, इ, उ, ए, ओ, ये प्रसिद्ध पाँच स्वर (ज्यौतिषशास्त्र के स्वर भाग में) हैं । इन्हीं पाँच स्वरों के मायादि पाँच (चतुरस्र, अर्धचन्द्र, त्रिकोण, षट्कोण, वर्तुल) चक्रभेद हैं, अर्थात् इन स्वरों के उदय वाले अपने अपने चक्रों का पूजन करें या ग्रहण करें । ये ही स्वर गन्धादि पाँच विषय वाले हैं, अर्थात् अकार के उदय में गन्ध विषयक, इकारोदय में रसविषय, उकार में रूपविषय, एकारोदय में स्पर्शविषय और ओकार में शब्दविषय है । इन्हीं पाँच स्वरों के धरा आदि (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) पाँच तत्त्व हैं, अर्थात् अकार स्वर के उदय में पृथ्वीगत प्रश्न, इकार के उदय में जलगत, उकार में अग्निगत, एकार में वायुगत और ओकर के उदय में आकाशगत अर्थात् ऊर्ध्वगत प्रश्न है । इन्हीं पाँच स्वरों के पाँच कामबाण (शोषण, मोहन, दीपन, संतापन, प्रमथन) हैं । पिण्ड अर्थात् शरीर का जो तत्त्व, उसका जो स्वरूप, उसके ज्ञान को रूपातीत कहते हैं । उसको भी अतिक्रमण करने को निरंजन अर्थात् शून्य कहते हैं ।

अथवा इन पाँच स्वरों की जो पाँच (बाल, कुमार, युवा, वृद्ध मृत्यु या शून्य) अवस्थायें हैं । उन्हीं को क्रम से पिण्ड, पद, रूप, रूपातीत और निरंजन कहते हैं । यही पाँच अवस्थायें जीवधारियों की भी होती हैं । वेदान्तशास्त्र के पृथ्वी, अप्, तेज, वायु और आकाश इन पञ्चतत्त्वों के पञ्चीकरण से जैसे ब्रह्म प्राप्ति होती है, वैसे ही यहाँ भी योगाभ्यास और गुरुमुख से अध्ययन द्वारा रहस्यमय उक्त ज्यौतिषशास्त्र का एवं रहस्यमय स्वरशास्त्र का ज्ञान भी परमार्थप्राप्ति का परम साधन बताया गया है । किन्तु इन पाँच स्वरों का भेद स्वरों में ही स्थित है जो कि गुरुमुख से ही जाना जा सकता है । जैसे सदानन्द के नाम में अकार है । अतः सदानन्द का अकार मात्रास्वर हुआ । शेष चक्र से स्पष्ट है ॥ ७-१० ॥

कादिहान्तं लिखेद्वर्णान् स्वराधो ङञणोज्झितान् ।
(ककारादिहकारान्ताल्लिखेद्वर्णान्स्वराधो ङञणोज्झितान्)
तिर्यक्पंक्तिक्रमेणैव पञ्चत्रिंशत्प्रकोष्ठके ॥ ११ ॥
नरनामादिमो वर्णो यस्मात्स्वरादधः स्थितः ।
स स्वरस्तस्य वर्णस्य वर्णस्वर इहोच्यते ॥ १२ ॥
न प्रोक्ता ङञणा वर्णा नामादौ सन्ति ते नहि ।
चेद्भवन्ति तदा ज्ञेया गजडास्ते यथाक्रमम् ॥ १३ ॥
यदि नाम्नि भवेद्वर्णः संयुक्ताक्षरलक्षणः ।
ग्राह्यस्तदादिमो वर्ण इत्युक्तं ब्रह्मयामले ॥ १४ ॥

श्लोक ११-१४ को समझने के लिये आचार्य ने चक्र बनाने का संकेत दिया है, उसे देखकर विषय अतिस्पष्ट हो जाता है । अकारादि पाँचों स्वरों के नीचे क्रम से आरम्भ कर ह पर्यन्त वर्णों को तिर्यक् क्रम से ३५ कोष्ठों में लिखे । किन्तु ङ ञ ण वर्णों को न लिखे । मनुष्य के नाम का प्रथम वर्ण, जिस स्वर के नीचे हो वही उसका

वर्णस्वर होता है । ङ ञ, ण, वर्णों को नहीं कहा गया है क्योंकि प्राय: मनुष्य के नाम के आदि में ये वर्ण नहीं पाये जाते हैं । यदि कहीं किसी के नाम के आदि में हो तो इनके स्थान में क्रम से ग, ज, ड वर्णों को समझना चाहिये, अर्थात् ग, ज, ड वर्णों के जो वर्णस्वर हों वही उन वर्णों के होंगे । यदि नाम के आदि में संयुक्ताक्षर हो तो वहाँ संयुक्ताक्षर में पहला वर्ण लेना चाहिये—ऐसा ब्रह्मयामल में कहा है । जैसे सदानन्द के नाम में आदि वर्ण स है । वह चक्र में ए स्वर के नीचे है । अत: सदानन्द का एकार वर्णस्वर है । इसी प्रकार श्रीपति के नाम में संयुक्ताक्षर का प्रथम वर्ण श है और वह इकार के नीचे है । इसलिये श्रीपति का इकार वर्णस्वर है । वर्णों में विशेष – स्वरशास्त्र में अ ब, श स, च ख, ङ, ञ, ये सजातीय माने जाते हैं । इतिवर्णस्वर: ॥ ११-१४ ॥

यदि एक व्यक्ति के दो तीन नामोपनाम हों तो कौन नाम से स्वर विचारा जाय? इसका यही समाधान शास्त्र में है । **प्रसुप्तो भासते येन येनागच्छति शब्दित:** अर्थात् सोया हुआ पुरुष जिस नाम के उच्चारण से जागरूक हो उसके उसी नाम से स्वर विचारना चाहिए ।

मात्रास्वरचक्रम्

बाल	कुमार	युवा	वृद्ध	मृत	अवस्था
अ	इ	उ	ए	ओ	स्वरा:
क	कि	कु	के	को	
ख	खि	खु	खे	खो	
ग	गि	गु	गे	गो	
घ	घि	घु	घे	घो	
च	चि	चु	चे	चो	
छ	छि	छु	छे	छो	
ज	जि	जु	जे	जो	
झ	झि	झु	झे	झो	
ट	टि	टु	टे	टो	
ठ	ठि	ठु	ठे	ठो	
ड	डि	डु	डे	डो	
ढ	ढि	ढु	ढे	ढो	
त	ति	तु	ते	तो	
थ	थि	थु	थे	थो	
द	दि	दु	दे	दो	
ध	धि	धु	धे	धो	

बाल	कुमार	युवा	वृद्ध	मृत	अवस्था
प	पि	पु	पे	पो	
फ	फि	फु	फे	फो	
ब	बि	बु	बे	बो	
भ	भि	भु	भे	भो	
म	मि	मु	मे	मो	
य	यि	यु	ये	यो	
र	रि	रु	रे	रो	
ल	लि	लु	ले	लो	
व	वि	वु	वे	वो	
श	शि	शु	शे	शो	
ष	षि	षु	षे	षो	
स	सि	सु	से	सो	
ह	हि	हु	हे	हो	
ब्रह्मा	विष्णु	रुद्र	सूर्य	चन्द्र	**देवता**
निवृत्ति	प्रतिष्ठा	विद्या	शान्ति	अतिशान्ति	**कलाः**
इच्छा	ज्ञान	प्रभा	श्रद्धा	मेधा	**शक्ति**
चतुरस्र	अर्द्धचन्द्र	त्रिकोण	षट्कोण	वर्तुल	**चक्र**
धरा	जल	अग्नि	वायु	आकाश	**पञ्चभूत**
गंध	रस	रूप	स्पर्श	शब्द	**विषय**
पिण्ड	पद	रूप	रूपातीत	निरंजन	**संज्ञा**

वर्णस्वरचक्रम्

बाल	कुमार	युवा	वृद्ध	मृत (शून्य)
अ	**इ**	**उ**	**ए**	**ओ**
क	**ख**	**ग**	**घ**	**च**
छ	**ज**	**झ**	**ट**	**ठ**
ड	**ढ**	**त**	**थ**	**द**
ध	**न**	**प**	**फ**	**ब**
भ	**म**	**य**	**र**	**ल**
व	**श**	**ष**	**स**	**ह**

स्वर-विज्ञान और बिना औषध रोगनाश के उपाय

विश्वपिता विधाता ने मनुष्य के जन्म के समय में ही देह के साथ एक ऐसा आश्चर्यजनक कौशलपूर्ण अपूर्व उपाय रच दिया है, जिसे जान लेने पर सांसारिक, वैषयिक किसी भी कार्य में असफलता का दु:ख नहीं हो सकता । हम इस अपूर्व कौशल को नहीं जानते । इसी कारण हमारा कार्य असफल हो जाता है, आशा भङ्ग हो जाती है । हमें मनस्ताप और रोग भोगना पड़ता है. । यह विषय जिस शास्त्र में है, उसे **स्वरोदयशास्त्र** कहते हैं । यह स्वरशास्त्र जैसा दुर्लभ है, स्वरज्ञ गुरु का भी उतना ही अभाव है । स्वरशास्त्र प्रत्यक्ष फल देने वाला है । मुझे पद-पद पर इसका प्रत्यक्ष फल देखकर आश्चर्यचकित होना पड़ा है । समग्र स्वरशास्त्र को ठीक-ठीक लिपिबद्ध करना बिलकुल असम्भव है । केवल साधकों के काम की कुछ बातें यहाँ संक्षेप में दी जा रही हैं ।

स्वरशास्त्र सीखने के लिये श्वास-प्रश्वास की गति के सम्बन्ध में सम्यक् ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है ।

कायानगरमध्ये तु मारुतः क्षितिपालकः ।

'देहरूपी नगर में वायु राजा के समान है ।' प्राणवायु 'निःश्वास' और 'प्रश्वास'—इन दो नामों से पुकारा जाता है । वायु ग्रहण करने का नाम 'निःश्वास' और वायु के परित्याग करने का नाम 'प्रश्वास' है । जीव के जन्म से मृत्यु के अन्तिम क्षण तक निरन्तर श्वास-प्रश्वास की क्रिया होती रहती है । यह निःश्वास नासिका के दोनों छेदों से एक ही समय एक साथ समानरूप से नहीं चला करता । कभी बायें और कभी दाहिने पुट से चलता है । कभी-कभी एकाध घड़ी तक एक ही समय दोनों नाकों से समानभाव से श्वास प्रवाहित होता है ।

बायें नासापुट के श्वास को इडा में चलना, दाहिनी नासिका के श्वास को पिंगला में चलना और दोनों पुटों से एक समान चलने पर उसे सुषुम्ना में चलना कहते हैं । एक नासापुट को दबाकर दूसरे द्वारा श्वास को बाहर निकालने पर यह साफ मालूम हो जाता है कि एक नासिका से सरलतापूर्वक श्वास-प्रवाह चल रहा है और दूसरा नासापुट मानो बन्द है, अर्थात् उससे दूसरी नासिका की तरह सरलतापूर्वक श्वास बाहर नहीं निकलता । जिस नासिका से सरलतापूर्वक श्वास बाहर निकलता हो, उस समय उसी नासिका का श्वास कहना चाहिये । किस नासिका से श्वास बाहर निकल रहा है, इसको पाठक उपर्युक्त प्रकार से समझ सकते हैं । क्रमशः अभ्यास होने पर बहुत आसानी से मालूम होने लगता है कि किस नासिका से निःश्वास प्रवाहित होता है । प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय के समय से ढाई-ढाई घड़ी के हिसाब से एक-एक नासिका से श्वास चलता है । इस प्रकार रात-दिन में बारह बार बायीं और बारह बार दाहिनी नासिका से क्रमानुसार श्वास चलता है । किस दिन किस नासिका से पहले श्वास-क्रिया होती है, इसका एक निर्दिष्ट नियम है । यथा -

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे ।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि क्रमोदये ।। (पवनविजयस्वरोदय)

शुक्लपक्ष की प्रतिपदा तिथि तीन-तीन दिन की बारी से चन्द्र अर्थात् बायीं नासिका से तथा कृष्णपक्ष की प्रतिपदा तिथि से तीन-तीन दिन की बारी से सूर्यनाडी अर्थात् दाहिनी नासिका से पहले श्वास प्रवाहित होता है । अर्थात् शुक्लपक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा-इन नौ दिनों में प्रातःकाल सूर्योदय के समय पहले बायीं नासिका से तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी-इन छः दिनों को प्रातःकाल पहले दाहिनी नासिका से श्वास चलना आरम्भ होता है और वह ढाई घड़ी तक रहता है । उसके बाद दूसरी नासिका से श्वास जारी होता है । कृष्णपक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावास्या—इन नौ दिनों में सूर्योदय के समय पहले दाहिनी नासिका से तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी-इन छः दिनों में सूर्य के उदयकाल में पहले बायीं नासिका से श्वास आरम्भ होता है और ढाई घड़ी के बाद दूसरी नासिका से चलता है । इस प्रकार नियमपूर्वक ढाई-ढाई घड़ी तक एक-एक नासिका से श्वास चलता है । यही मनुष्य-जीवन में श्वास की गति का स्वाभाविक नियम है ।

वहेत्तावद् घटीमध्ये पञ्चतत्त्वानि निर्दिशेत् । (स्वरशास्त्र)

प्रतिदिन रात-दिन की ६० घड़ियों में ढाई-ढाई घड़ी के हिसाब से एक-एक नासिका से निर्दिष्ट क्रम से श्वास चलने के समय क्रमशः पञ्चतत्त्वों का उदय होता है । इस श्वास-प्रश्वास की गति को समझकर कार्य करने पर शरीर स्वस्थ रहता है और मनुष्य दीर्घजीवी होता है, फलस्वरूप सांसारिक, वैषयिक-सब कार्यों में सफलता मिलने के कारण सुखपूर्वक संसार-यात्रा पूरी होती है ।

वाम नासिका (इडा नाड़ी) का श्वासफल

जिस समय इडा नाडी से अर्थात् बायीं नासिका से श्वास चलता हो, उस समय स्थिर कर्मों को करना चाहिये । जैसे—अलंकारधारण, दूर की यात्रा, आश्रम में प्रवेश, राजमन्दिर तथा महल बनाना एवं द्रव्यादि का ग्रहण करना । तालाब, कुआँ आदि जलाशय तथा देवस्तम्भ आदि की प्रतिष्ठा करना । इसी समय यात्रा, दान, विवाह, नया कपड़ा पहनना, शान्तिकर्म, पौष्टिक कर्म, दिव्यौषधसेवन, रसायनकार्य, प्रभुदर्शन, मित्रतास्थापन एवं बाहर जाना आदि शुभ कार्य करना चाहिये । बायीं नाक से श्वास चलने के समय शुभ कार्य करने पर उन सब कार्यों में सिद्धि मिलती है । परंतु वायु, अग्नि और आकाश तत्त्व के उदय के समय उक्त कार्य नहीं करना चाहिये ।

दक्षिण नासिका (पिङ्गला नाड़ी) का श्वासफल

जिस समय पिंगला नाडी अर्थात् दाहिनी नाक से श्वास चलता हो, उस समय कठिन कर्म करना चाहिये । जैसे—कठिन क्रूर विद्या का अध्ययन और अध्यापन,

स्त्रीसंसर्ग, नौकादि आरोहण, तान्त्रिकमतानुसार वीरमन्त्रादिसम्मत उपासना, वैरी को दण्ड, शस्त्राभ्यास, गमन, पशुविक्रय, ईंट, पत्थर, काठ तथा रत्नादि का घिसना और छीलना, संगीत अभ्यास, यन्त्र-तन्त्र बनाना, किले और पहाड़ पर चढ़ना, हाथी-घोड़ा तथा रथ आदि की सवारी सीखना, व्यायाम, षट्कर्मसाधन, यक्षिणी-बेताल तथा भूतादिसाधन, औषध सेवन, लिपि-लेखन, दान, क्रय-विक्रय, युद्ध, भोग, राजदर्शन, स्नानाहार आदि।

दोनों नासिका (सुषुम्ना नाड़ी) का श्वासफल

दोनों नासा छिद्रों से श्वास चलने के समय किसी प्रकार का शुभ या अशुभ कार्य नहीं करना चाहिये । उस समय कोई भी काम करने से वह निष्फल होगा । उस समय योगाभ्यास और ध्यानधारणादि के द्वारा केवल भगवान् को स्मरण करना उचित है । सुषुम्ना नाडी से श्वास चलने के समय किसी को भी शाप या वरप्रदान करने पर वह सफल होता नहीं है ।

इस प्रकार श्वास-प्रश्वास की गति जानकर, तत्त्वज्ञान के अनुसार, तिथि-नक्षत्र के अनुसार, ठीक-ठीक नियमपूर्वक सब कर्मों को करने पर आशाभङ्गजनित मनस्ताप आदि नहीं भोगना पड़ता ।

रोगोत्पत्ति का पूर्ण ज्ञान और उसका प्रतीकार

प्रतिपदा आदि तिथियों को यदि निश्चित नियम के विरुद्ध श्वास चले तो समझना चाहिये कि निस्संदेह कुछ अमङ्गल होगा । जैसे,

१. शुक्लपक्ष की प्रतिपदा को सबेरे नींद टूटने पर सूर्योदय के समय पहले यदि दाहिनी नाक से श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिन से पूर्णिमा तक के बीच गर्मी के कारण शरीर में कोई पीड़ा होगी और

२. कृष्णपक्ष की प्रतिपदा तिथि को सूर्योदय के समय पहले बायीं नाक से श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिन से अमावास्या तक के अंदर कफ या सर्दी के कारण कोई पीड़ा होगी, इसमें संदेह नहीं ।

दो पखवाड़ों तक इसी प्रकार विपरीत ढंग से सूर्योदय के समय निःश्वास चलता रहे तो किसी आत्मीय स्वजन को भारी बीमारी होगी अथवा मृत्यु होगी या और किसी प्रकार की विपत्ति आयेगी । तीन पखवाड़ों से ऊपर लगातार गड़बड़ होने पर निश्चय ही अपनी मृत्यु हो जायेगी ।

प्रतीकार — शुक्ल अथवा कृष्णपक्ष की प्रतिपदा के दिन प्रातःकाल यदि इस प्रकार विपरीत ढंग से निःश्वास चलने का पता लग जाय तो उस नासिका को कई दिनों तक बंद रखने से रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती । उस नासिका को इस तरह बंद रखना चाहिये, जिसमें उससे निःश्वास न चले । इस प्रकार कुछ दिनों तक दिन-रात निरन्तर (स्नान और भोजन का समय छोड़कर) नाक बंद रखने से उक्त तिथियों के भीतर बिलकुल ही कोई रोग नहीं होगा ।

यदि असावधानी के कारण निःश्वास में गड़बड़ी हो और कोई रोग उत्पन्न हो जाय तो जब तक रोग दूर न हो जाय, तब तक ऐसा करना चाहिये कि जिससे शुक्लपक्ष में दाहिनी और कृष्णपक्ष में बायीं नासिका से श्वास न चले । ऐसा करने से रोग शीघ्र दूर हो जायगा और यदि कोई भारी रोग होने की सम्भावना होगी तो वह भारी न होकर बहुत सामान्य रूप में होगा और फिर थोड़े ही दिनों में दूर हो जायगा । ऐसा करने से न तो रोगजनित कष्ट भोगना पड़ेगा और न चिकित्सक को धन ही देना पड़ेगा ।

नासिका बन्द करने का नियम

नाक के छेद में घुस सके इतनी-सी पुरानी साफ रूई लेकर उसकी गोल पोटली-सी बना ले और उसे साफ बारीक कपड़े से लपेटकर सी ले । फिर इस पोटली को नाक के छिद्र में घुसाकर छिद्र को इस प्रकार बन्द कर दे जिसमें उस नाक से श्वास-प्रश्वास का कार्य बिल्कुल ही न हों । जिन लोगों को कोई शिरो रोग है अथवा जिनका मस्तक दुर्बल हो, उन्हें रूई से नाक बंद न कर, सिर्फ साफ पतले कपड़े की पोटली बनाकर उसी से नाक बंद करनी चाहिये ।

किसी भी कारण से हो, जितने क्षण या जितने दिन नासिका बंद रखने की आवश्यकता हो उतने क्षण या उतने दिनों तक अधिक परिश्रम का कार्य, धूम्रपान, जोर से चिल्लाना, दौड़ना आदि नहीं करना चाहिये । जब जिस-किसी कारण से नाक बन्द रखने की आवश्यकता हो, तभी इन नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये । नयी अथवा बिना साफ की हुई मैली रूई नाक में कभी नहीं डालनी चाहिये ।

निःश्वास बदलने की विधि

कार्यभेद से तथा अन्यान्य अनेक कारणों से एक नासिका से दूसरी नासिका में वायु की गति बदलने की भी आवश्यकता हुआ करती है । कार्य के अनुकूल नासिका से श्वास चलना आरम्भ होने तक, उस कार्य को न करके चुपचाप बैठे रहना किसी के लिये भी सम्भव नहीं । अतएव अपनी इच्छानुसार श्वास की गति बदलने की क्रिया सीख लेना नितान्त आवश्यक है । इसकी क्रिया अत्यन्त सहज है, सामान्य चेष्टा से ही श्वास की गति बदली जा सकती है ।

१. जिस नासिका से श्वास चलता हो, उसके विपरीत दूसरी नासिका को अँगूठे से दबा देना चाहिये और जिससे श्वास चलता हो उसके द्वारा वायु खींचना चाहिये । फिर उसको दबाकर दूसरी नासिका से वायु को निकालना चाहिये । कुछ देर तक इसी तरह एक से श्वास लेकर दूसरी से निकालते रहने से अवश्य श्वास की गति बदल जायगी ।

२. जिस नासिका से श्वास चलता हो उसी करवट सोकर यह क्रिया करने से बहुत जल्द श्वास की गति बदल जाती है और दूसरी नासिका में श्वास प्रवाहित होने लगता है । इस क्रिया के बिना भी जिस नाक से श्वास चलता है, केवल उस करवट कुछ समय तक सोये रहने से भी श्वास की गति पलट जाती है ।

इस प्रकार जो अपनी इच्छानुसार वायु को रोक सकता है और निकाल सकता है वही पवन पर विजय प्राप्त करता है ।

बिना औषध के रोगनिवारण

अनियमित क्रिया के कारण जिस तरह मानव-देह में रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह औषध के बिना ही भीतरी क्रियाओं के द्वारा नीरोग होने के उपाय भगवान् के बनाये हुए हैं । हमलोग उस भगवत्प्रदत्त सहज कौशल को नहीं जानते, इसी कारण दीर्घकाल तक रोग का दु:ख भोगते रहते हैं । यहाँ रोगों के निदान के लिय स्वरशास्त्रोक्त कुछ यौगिक उपायों का उल्लेख किया गया है । इनके प्रयोग से विशेष लाभ हो सकता है –

१. ज्वर में स्वर परिवर्तन—ज्वर का आक्रमण होने पर अथवा आक्रमण की आशङ्का होने पर जिस नासिका से श्वास चलता हो, उस नासिका को बंद कर देना चाहिये । जब तक ज्वर न उतरे और शरीर स्वस्थ न हो जाय, तब तक उस नासिका को बंद ही रखना चाहिये । ऐसा करने से दस-पंद्रह दिनों में उतरने वाला ज्वर पाँच ही सात दिनों में अवश्य ही उतर जायगा । ज्वरकाल में मन-ही-मन सदा चाँदी के समान श्वेत वर्ण का ध्यान करने से और भी शीघ्र लाभ होता है । सिन्दुवार की जड़ रोगी के हाथ में बाँध देने से सब प्रकार के ज्वर निश्चय ही दूर हो जाते हैं ।

अँतरिया ज्वर—श्वेत अपराजिता अथवा पलाश के कुछ पत्तों को हाथ से मलकर, कपड़े से लपेटकर एक पोटली बना लेनी चाहिये और जिस दिन ज्वर की बारी हो उस दिन सबेरे से ही उसे सूँघते रहना चाहिये । अँतरिया ज्वर बंद हो जायगा ।

२. सिरदर्द में स्वर परिवर्तन—सिरदर्द होने पर दोनों हाथों की केहुनी के ऊपर धोती के किनारे अथवा रस्सी से खूब कसकर बाँध देना चाहिये । इससे पाँच-सात मिनट में ही सिरदर्द जाता रहेगा । केहुनी पर इतने जोर से बाँधना चाहिये कि रोगी को हाथ में अत्यन्त दर्द मालूम हो । सिरदर्द अच्छा होते ही बाँहें खोल देनी चाहिये ।

एक दूसरे प्रकार का सिरदर्द होता है, जिसे साधारणत: 'अधकपाली' या 'आधासीसी' कहते हैं । कपाल के मध्य से बायीं या दाहिनी ओर आधे कपाल और मस्तक में अत्यन्त पीड़ा मालूम होती है । प्राय: यह पीड़ा सूर्योदय के समय आरम्भ होती है और दिन चढ़ने के साथ-साथ यह भी बढ़ती जाती है । दोपहर के बाद घटनी शुरू होती है और शाम तक प्राय: नहीं ही रहती । इस रोग का आक्रमण होने पर जिस तरफ के कपाल में दर्द हो, ऊपर लिखे-अनुसार उसी तरफ की केहुनी के ऊपर जोर से रस्सी बाँध देनी चाहिये । थोड़ी ही देर में दर्द शान्त हो जायगा और रोग जाता रहेगा । दूसरे दिन यदि फिर दर्द शुरू हो और रोज एक ही नासिका से श्वास चलते समय शुरू होता हो तो सिरदर्द मालूम होते ही उस नाक को बंद कर देना चाहिये और हाथ को भी बाँध रखना चाहिये । 'अधकपाली' सिरदर्द में इस क्रिया से होने वाले आश्चर्यजनक फल को देखकर साधक चकित रह जाते हैं ।

शिर: पीडा—शिर:पीडाग्रस्त रोगी को प्रात:काल शय्या से उठते ही नासापुट से शीतल जल पीना चाहिये । इससे मस्तिष्क शीतल रहेगा, सिर भारी नहीं होगा और सर्दी नहीं लगेगी । यह क्रिया विशेष कठिन भी नहीं है । एक बरतन में ठंडा जल भरकर उसमें नाक डुबाकर धीरे-धीरे गले के भीतर जल खींचना चाहिये । क्रमश: अभ्यास से यह क्रिया सहज हो जायगी । शिर:पीडा होने पर चिकित्सक रोगी के आरोग्य होने की आशा छोड़ देता है, रोगी को भी भीषण कष्ट होता है, परंतु इस उपाय से काम लेने पर निश्चय ही आशातीत लाभ पहुँचता है ।

३. उदरामय, अजीर्णादि में स्वर परिवर्तन—भोजन, जलपान आदि जब जो कुछ खाना हो वह दाहिनी नाक से श्वास चलते समय खाना चाहिये । प्रतिदिन इस नियम से आहार करने से वह बहुत आसानी से पच जायगा और कभी अजीर्ण का रोग नहीं होगा । जो लोग इस रोग से कष्ट पा रहे हैं, वे भी यदि इस नियम के अनुसार रोज भोजन करें तो खाए हुए पदार्थ पच जायेगें और धीरे-धीरे उनका रोग दूर हो जायगा । भोजन के बाद थोड़ी देर बायीं करवट सोना चाहिये । जिन्हें समय न हो उन्हें ऐसा उपाय करना चाहिये कि जिससे भोजन के बाद दस-पंद्रह मिनट तक दाहिनी नाक से श्वास चले अर्थात् पूर्वोक्त नियम के अनुसार रूई द्वारा बायीं नाक बंद कर देनी चाहिये । गुरुपाक (भारी) भोजन होने पर भी इस नियम से वह शीघ्र पच जाता है ।

यौगिक उपाय

स्थिरता के साथ बैठकर एकटक नाभिमण्डल में दृष्टि जमाकर नाभिकन्द का ध्यान करने से एक सप्ताह में उदरामय रोग दूर हो जाता है । श्वास रोककर नाभि को खींचकर नाभि की ग्रन्थि को एक सौ बार मेरुदण्ड से मिलाने से आमादि उदरामयजनित सब तरह की पीड़ाएँ दूर हो जाती हैं और जठराग्नि तथा पाचनशक्ति बढ़ जाती है ।

१. प्लीहा— रात को बिछौने पर सोकर और सबेरे शय्या-त्याग के समय हाथ और पैरों को सिकोड़कर छोड़ देना चाहिये । फिर कभी इस करवट कभी उस करवट टेढ़ा-मेढ़ा शरीर करके सारे शरीर को सिकोड़ना और फैलाना चाहिये । प्रतिदिन चार-पाँच मिनट ऐसा करने से प्लीहा-यकृत् (तिल्ली, लीवर) रोग दूर हो जायगा । सर्वदा इसका अभ्यास करने से प्लीहा-यकृत् रोग की पीड़ा कभी नहीं भोगनी पड़ेगी।

२. दन्तरोग—प्रतिदिन जितनी बार मल-मूत्र का त्याग करे, उतनी बार दाँतों की दोनों पंक्तियों को मिलाकर जरा जोर से दबाये रखे । जब तक मल या मूत्र निकलता रहे तब तक दाँतों से दाँत मिलाकर इस प्रकार दबाये रहना चाहिये । दो-चार दिन ऐसा करने से कमजोर दाँतों की जड़ मजबूत हो जायगी । सदा इसका अभ्यास करने से दन्तमूल दृढ़ हो जाता है और दाँत दीर्घ काल तक काम देते हैं तथा दाँतों में किसी प्रकार की बीमारी होने का कोई डर नहीं रहता ।

३. स्नायविक वेदना—छाती, पीठ या बगल में—चाहे जिस स्थान में स्नायविक वेदना या अन्य किसी प्रकार की वेदना हो, वेदना मालूम होते ही जिस

नासिका से श्वास चलता हो उसे बंद कर देना चाहिये, दो-चार मिनट बाद अवश्य ही वेदना शान्त हो जायगी ।

४. दमा या श्वासरोग—जब दमें का जोर का दौरा हो तब जिस नासिका से निःश्वास चलता हो, उसे बंद करके दूसरी नासिका से श्वास चला देना चाहिये । दस-पंद्रह मिनट में दमे का जोर कम हो जायगा । प्रतिदिन इस प्रकार करने से महीने भर में पीड़ा शान्त हो जायेगी । दिन में जितने ही अधिक समय तक यह क्रिया की जायगी, उतना ही शीघ्र यह रोग दूर होगा । दमा के समान कष्टदायक कोई रोग नहीं, दमा का जोर होने पर यह क्रिया करने से बिना किसी दवा के बीमारी अच्छी हो जाती है ।

५. वात—प्रतिदिन भोजन के बाद कंघी से सिर वाहना चाहिये । कंघी इस प्रकार चलानी चाहिये जिसमें उसके काँटे सिर को स्पर्श करें । उसके बाद वीरासन लगाकर अर्थात् दोनों पैर पीछे की ओर मोड़कर उनके ऊपर दबाकर १५ मिनट बैठना चाहिये । प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद इस प्रकार बैठने से कितना भी पुराना वात क्यों न हो, निश्चय ही अच्छा हो जायगा । अगर स्वस्थ आदमी इस नियम का पालन करे तो उसके वातरोग होने की कोई आशङ्का नहीं रहेगी । कहना न होगा कि रबड़ की कंघी का व्यवहार नहीं करना चाहिये ।

६. नेत्ररोग—प्रतिदिन सबेरे बिछौने से उठते ही सबसे पहले मुँह में जितना पानी भरा जा सके, उतना भरकर दूसरे जल से आँखों को बीस बार झपटा मारकर धोना चाहिये । प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद हाथ-मुँह धोते समय कम-से-कम सात बार आँखों में जल का झपटा देना चाहिये । जितनी बार मुँह में जल डाले, उतनी बार आँख और मुँह को धोना न भूले । प्रतिदिन स्नान के वक्त तेल मालिश करते समय सबसे पहले दोनों पैरों के अँगूठों के नखों को तेल से भर देना चाहिये और फिर तेल लगाना चाहिये ।

ये कुछ नियम नेत्रों के लिये विशेष लाभदायक हैं । इनसे दृष्टिशक्ति सतेज होती है, आँखें स्निग्ध रहती हैं और आँखों में कोई बीमारी होने की सम्भावना नहीं रहती । नेत्र मनुष्य के परम धन हैं । अतएव प्रतिदिन नियम-पालन में कभी आलस्य नहीं करना चाहिये ।

हठयोग के षट्कर्म

रुद्रयामल के चौंतीसवें और पैंतीसवें पटल में नेती, दन्ती, धौती, नेउली और क्षालन – इन पञ्च स्वर योगों को कहा गया है । हठयोग प्रदीपिका में इन्हीं का विस्तार है । अत: उन्हें वहीं से लेकर यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है ।

इस परिदृश्यमान चराचर विश्व प्रपञ्च का उपादान कारण प्रकृति है । मूल प्रकृति त्रिगुणात्मक होने से प्राणिमात्र के शरीर वात, पित्त, कफ—इन त्रिधातुओं के नाना प्रकार के रूपान्तरों के सम्मिश्रण हैं । अत: अनेक शरीर वातप्रधान, अनेक पित्तप्रधान

और अनेक कफप्रधान होते हैं । वातप्रधान शरीरों में आहार-विहार के दोष से तथा देश-कालादि हेतु से प्राय: वातवृद्धि हो जाती है । पित्तप्रधान शरीरों में पित्तविकृति और कफोल्वण शरीरों में प्राय: कफ-प्रकोप हो जाता है । कफ-धातु के विकृत होने पर दूषित श्लेष्म, आमवृद्धि या मेद का संग्रह हो जाता है । पश्चात् इन मलों के प्रकुपित होने से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं । इन व्याधियों को उत्पन्न न होने देने के लिये और यदि हो गये तो उन्हें दूर करके पुन: देह को पूर्ववत् स्वस्थ बनाने के लिये जैसे आयुर्वेद के प्राचीन आचार्यों ने स्नेहपान, स्वेदन, वमन, विरेचन और वस्ति-ये पञ्चकर्म कहे हैं, वैसे ही हठयोग के प्रवर्तक महर्षियों ने साधकों के कफप्रधान शरीर की शुद्धि के लिये षट्कर्म निश्चित किये हैं । ये षट्कर्म सब साधकों को करने ही चाहिये, ऐसा आग्रह नहीं है ।

हठयोग के ग्रन्थों में षट्कर्म के कर्तव्याकर्तव्यपर विचार किया गया है । हठयोग के षट्कर्म से जो लाभ होते हैं, वे लाभ प्राणायाम से भी प्राप्त होते हैं । अन्तर केवल समय का है । परन्तु जिस घर में गंदगी इतनी फैल गयी हो कि साधारण झाड़ू से न हटायी जा सके, उसमें कुदाल और टोकरी की आवश्यकता आ पड़ेगी । इसी प्रकार शरीर के एकत्रित मल को शीघ्र हटाने के लिये षट्कर्म की आवश्यकता है । इसी कारण –

मेद: श्लेष्माधिक: पूर्वं षट् कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावत: ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् जिस पुरुष के मेद और श्लेष्मा अधिक हों वह पुरुष प्राणायाम के पहले इन छ: कर्मों को करे और इनके न होने से दोषों की समानता के कारण न करे । इतना ही नहीं, योगीन्द्र स्वात्माराम कारण न करे । इतना ही नहीं, योगीन्द्र स्वात्माराम आगे चलकर षट्कर्मों को 'घटशोधनकारकम्' अर्थात् देह को शुद्ध करने वाले और 'विचित्रगुणसंधायि' अर्थात् विचित्र गुणों का संधान करने वाले भी कहते हैं ।

यह बात सत्य है कि षट्कर्मों के बिना ही पहले योगसाधन किया जाता था । समय और अनुभव ने दिखाया कि प्राणायाम से जितने समय में मल दूर किया जाता था, उससे कम समय में षट्कर्मों द्वारा मल दूर किया जा सकता है । इन कर्मों की उन्नति होती गयी और छ: से ये कर्म दस हो गये । पीछे गुरुपरम्परा से प्राप्त गुप्तविद्या लुप्त होने लगी । तब तो ये कर्म पूरे जाँचे हुए षट्कर्म तक ही परिमित रह गये । इन षट्कर्मों से लाभ है, इसे कोई अस्वीकार नहीं कर सकता । यह बात दूसरी है कि सबकी इधर प्रवृत्ति न हो और सब इन्हें न कर सकते हों ।

एक बात और है । वर्तमान समय में अनेक योगाभ्यासी मूल उद्देश्य को न समझने के कारण शरीर में त्रिधातु सम होने पर भी नित्य षट्कर्म करते रहते हैं और अपने शिष्यों को भी जीवनपर्यन्त नियमित रीति से करते रहने का उपदेश देते हैं । यदि शरीरशुद्धि के लिये अथवा इन क्रियाओं पर अपना अधिकार रखने के लिये प्रारम्भ में

सिखाया जाय तो कोई आपत्ति नहीं । कारण, भविष्य में कदाचित् देश-कालपरिवर्तन, प्रमाद या आहार-विहार में भूल से वातादि धातु विकृत हो जायँ तो शीघ्र क्रिया द्वारा उनका शमन किया जा सकता है । परंतु आवश्यकता न होने पर भी नित्य करते रहने से समय का अपव्यय, शारीरिक निर्बलता और मानसिक प्रगति में शिथिलता आ जाती है ।

षट्कर्म के नाम— 'हठयोगप्रदीपिका' ग्रन्थ के कर्ता स्वात्माराम योगी ने १. धौति, २. वस्ति[१], ३. नेति, ४. नौलि, ५. कपालभाति और ६. त्राटक को षट्कर्म कहा है । आगे चलकर गजकरणी का भी वर्णन किया है । परन्तु हिन्दी में 'भक्तिसागर' ग्रन्थ के रचयिता चरणदास ने १. नेति, २. धौति, ३. वस्ति, ४. गजकर्म, ५. न्योली और ६. त्राटक को षट्कर्म कहा है । फिर १. कपालभाति, २. धौंकनी, ३. बाघी और ४. शंखपषाल—इन चार कर्मों का नाम लेकर उन्हें षट्कर्मों के अन्तर्गत कर दिया है । दोनों में गजकर्म और कपालभाति को षट्कर्म के अंदर रखने में अन्तर पड़ता है । चूँकि ये षट्कर्म के शाखामात्र हैं, अतएव इस विभेद का कोई वास्तविक अर्थ नहीं होता ।

षट्कर्म में नियम—षट्कर्म-साधक को हठयोग में दर्शाये हुए स्थान, भोजन, आचार-विचार आदि नियमों को मानना परमावश्यक है । यहाँ यही कहा जा सकता है कि स्थान रमणीक और निरापद, भोजन सात्त्विक तथा परिमित होना चाहिये । एकान्तसेवन, कम बोलना, वैराग्य, साहस इत्यादि बातें आचार-विचार से समझनी चाहिये ।

१. नौलि (= नौलिक, नलक्रिया या न्योली)—

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ।। (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् कन्धों को नवाये हुए अत्यन्त वेग के साथ, जलभ्रमर के समान अपनी तुन्द को दक्षिण-वाम भागों से भ्रमाने को सिद्धों ने नौलि-कर्म कहा है ।

पद्मासन (सिद्धासन या उत्कटासन) लगाकर, जब शौच, स्नान, प्रातःसन्ध्या आदि से निवृत्त हो लिये हों और पेट साफ तथा हल्का हो गया हो, तब रेचक कर वायु को बाहर रोककर बिना देह हिलाये, केवल मनोबल से पेट को दायें से बायें और बायें से दायें चलाना सोचे और तदनुकूल प्रयास करे । इसी प्रकार सायं-प्रातः स्वेद आने पर्यन्त प्रतिदिन अभ्यास करते-करते पेट की स्थूलता जाती रहती है । तदनन्तर यह सोचना चाहिये कि दोनों कुक्षियाँ दब गयीं और बीच में दोनों ओर से दो नल जुटकर मूलाधार से हृदय तक गोलाकर खम्भ खड़ा हो गया । यही खम्भा जब बँध जाय तब नौलि सुगम हो जाती है । मनोबल और प्रयासपूर्वक अभ्यास बढ़ाने से दायें-बायें घूमने लगती है । इसी को चलाने में छाती के समीप, कण्ठ पर और ललाट पर भी नाडियों

---

१. रुद्रयामल में वस्तिकर्म का उल्लेख नहीं है ।

का द्वन्द्व मालूम पड़ता है । एक बार न्योली चल जाने पर चलती रहती है । पहले-पहल चलने के समय दस्त ढीला होता है । जिसका पेट हल्का है तथा जो प्रयासपूर्वक अभ्यास करता है उसको एक महीने के भीतर ही न्योली सिद्ध हो जायगी।

इस क्रिया का आरम्भ करने से पहले पश्चिमोत्तानासन और मयूरासन का थोड़ा अभ्यास कर लिया हो तो यह क्रिया शीघ्र सिद्ध हो जाती है । जब तक आँत पीठ के अवयवों से भलीभाँति पृथक् न हो तब तक आँत उठाने की क्रिया सावधानी के साथ करे, अन्यथा आँतें निर्बल हो जायँगी । किसी-किसी समय आघात पहुँचकर उदर रोग, शोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, कुब्जवात, शुक्रदोष या अन्य कोई रोग हो जाता है । अतः इस क्रिया को शान्तिपूर्वक करना चाहिये । अँतड़ी में शोथ, क्षतादि दोष या पित्तप्रकोपजनित अतिसारप्रवाहिका (पेचिश), संग्रहणी आदि रोगों में नौलि-क्रिया हानिकारक है ।

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादि संधापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥

(हठयोगप्रदीपिका)

यह नौलि मन्दाग्नि का भली प्रकार दीपन और अन्नादि का पाचन और सर्वदा आनन्द करती है तथा समस्त वात आदि दोष और रोग का शोषण करती है ।[१] यह नौलि हठयोग की सारी क्रियाओं में उत्तम है ।

अँतड़ियों के नौलि के वश होने से पाचन और मल का बाहर होना स्वाभाविक हैं नौलि करते समय साँस की क्रिया तो रुक ही जाती है । नौलि कर चुकने पर कण्ठ के समीप एक सुन्दर अकथनीय स्वाद मिलता है । यह हठयोग की सारी क्रियाओं से श्रेष्ठ इसलिये है कि नौलि जान जाने पर तीनों बन्ध सुगम हो जाते हैं । अतएव यह प्राणायाम की सीढ़ी है । धौति, वस्ति में भी नौलि की आवश्यकता होती है । शंखपषाली क्रिया में भी, जिसमें मुख से जल ले अँतड़ियों में घुमाते हुए पायु-द्वारा ठीक उसी प्रकार निकाल दिया जाता है जैसे शंख में एक ओर से जल देने पर घूमकर जल दूसरी राह से निकल जाता है, नौलि सहायक है ।

२. वस्तिकर्म—

वस्ति मूलाधार के समीप है । रंग लाल है और इसके देवता गणेश हैं । वस्ति को साफ करने वाले कर्म को 'वस्तिकर्म' कहते हैं । 'योगसार' पुस्तक में पुराने गुड़, त्रिफला और चीते की छाल के रस से बनी गोली देकर अपानवायु को वश में करने को कहा है । फिर वस्तिकर्म का अभ्यास करना कहा है ।

वस्तिकर्म दो प्रकार का है । १. पवनवस्ति, २. जलवस्ति । नौलिकर्म द्वारा अपानवायु को ऊपर खींच पुनः मयूरासन से त्यागने को 'वस्तिकर्म' कहते हैं ।

---

१. **नेउलीयोगमात्रेण आसने नेउलोपमः ।**
नेउलीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः ॥ — रुद्र० ३५.२२

पवनवस्ति पूरी सध जाने पर जलवस्ति सुगम हो जाती है, क्योंकि जल को खींचने का कारण पवन ही होता है । जब जल में डूबे हुए पेट से न्योली हो जाय तब नौलि से जल ऊपर खिंच जायगा ।

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत् ।। (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् गुदा के मध्य में छः अंगुल लम्बी बाँस की नली को रखे, जिसका छिद्र कनिष्ठिका अँगुली के प्रवेश योग्य हो, उसे घी अथवा तेल लगाकर सावधानी के साथ चार अंगुल गुदा में प्रवेश करे और दो अंगुल बाहर रखे । पश्चात् बैठने पर नाभि तक जल आ जाय, इतने जल से भरे हुए टब में उत्कटासन से बैठे अर्थात् दोनों पार्ष्णियों (पैर की एड़ियों) को मिलाकर खड़ी रखकर उन पर अपने स्फिच (नितम्बों) को रखे और पैरों के अग्रभाग पर बैठे और उक्त आसन से बैठकर आधाराकुञ्चन करे जिससे बृहद् अन्त्र में अपने-आप जल चढ़ने लगेगा । बाद में भीतर प्रविष्ट हुए जल को नौलि क्रम से चला कर त्याग दे । इस जल के साथ अन्त्रस्थित मल, आँव, कृमि, अन्त्रोत्पन्न सेन्द्रियविष आदि बाहर निकल आते हैं । इस उदर के क्षालन (धोने) को वस्तिकर्म कहते हैं ।

नियम — धौति, वस्ति दोनों कर्म भोजन से पूर्व ही करने चाहिये और इनके करने के अनन्तर हलका भोजन शीघ्र कर लेना चाहिये, उसमें विलम्ब नहीं करना चाहिये । वस्तिक्रिया करने से जल का कुछ अंश बृहद् अन्त्र में शेष रह जाता है, वह धीरे-धीरे मूत्रद्वारा बाहर आयेगा । यदि भोजन नहीं किया जायगा तो वह दूषित जल अन्त्रों से सम्बद्ध सूक्ष्म नाडियों द्वारा शोषित होकर रक्त में मिल जायगा । कुछ लोग पहले मूलाधार से प्राणवायु के आकर्षण का अभ्यास करके और जल में स्थित होकर गुदा में नालप्रवेश के बिना ही वस्तिकर्म का अभ्यास करते हैं । उस प्रकार वस्तिकर्म करने से उदर में प्रविष्ट हुआ सम्पूर्ण जल बाहर नहीं आ सकता और उसके न आने से धातुक्षय आदि नाना दोष होते हैं । इससे उस प्रकार वस्तिकर्म नहीं करना चाहिये, अन्यथा **'न्यस्तनालः'** (अपनी गुदा में नाल रखकर) ऐसा पद स्वात्माराम क्यों देते ? यहाँ यह भी जान लेना आवश्यक है कि छोटे-छोटे जलजन्तुओं का नलद्वारा पेट में प्रविष्ट हो जाने का भय रहता हैं । अतएव नल के मुख पर महीन वस्त्र देकर आकुञ्चन करना चाहिये और जल को बाहर निकालने के लिये खड़ा पश्चिमोत्तान आसन करना चाहिये ।

वस्तिकर्म में मूलाधार के पीड़ित और प्रक्षालित होने से लिङ्ग और गुदा के रोगों का नाश होना स्वाभाविक है ।

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ।। (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् वस्तिकर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा, उदर (जलोदर) और वात, पित्त, कफ इनके द्वन्द्व वा एक से उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं ।

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अभ्यास किया हुआ यह वस्तिकर्म साधक के सप्त धातुओं, दस इन्द्रियों और अन्तःकरण को प्रसन्न करता है । मुख पर सात्त्विक कान्ति छा जाती है । जठराग्नि उद्दीप्त होती है । वात, पित्त, कफ आदि दोषों की वृद्धि और न्यूनता दोनों को नष्ट कर साधक साम्यरूप आरोग्यता को प्राप्त करता है । एक बात इस सम्बन्ध में अवश्य ध्यान देने की है कि वस्ति क्रिया करनेवालों को पहले नेति और धौतिक्रिया करनी ही चाहिये, जिसका वर्णन नीचे दिया जाता है । अन्य क्रियाओं के लिये ऐसा नियम नहीं है ।

राजयक्ष्मा (क्षय), संग्रहणी, प्रवाहिका, अधोरक्तपित्त, भगंदर, मलाशय और गुदा में शोथ, संततज्वर, आन्त्रसंनिपात, आन्त्रशोथ, आन्त्रव्रण एवं कफवृद्धि जनित तीक्ष्ण श्वासप्रकोप इत्यादि रोगों में वस्तिक्रिया नहीं करनी चाहिये ।

यह वस्तिक्रिया भी प्राणायाम का अभ्यास चालू होने के बाद नित्य करने की नहीं है । नित्य करने से आन्त्रशक्ति परावलम्बिनी और निर्बल हो जायगी, जिससे बिना वस्तिक्रिया के भविष्य में मलशुद्धि नहीं होगी । जैसे तम्बाकू और चाय के व्यसनी को तम्बाकू और चाय लिये बिना शौच नहीं होता, वैसे ही नित्य वस्तिकर्म अथवा षट्कर्म करने वाले की स्वाभाविक आन्तरिक शक्ति के बल से शरीरशुद्धि नहीं होती ।

३. धौतिकर्म—

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् चार अंगुल चौड़े और पंद्रह हाथ लंबे महीन वस्त्र को गरम जल में भिगोकर थोड़ा निचोड़ ले । फिर गुरूपदिष्ट मार्ग से धीरे-धीरे प्रतिदिन एक-एक हाथ उत्तरोत्तर उसे निगलने का अभ्यास बढ़ाता जाय । आठ-दस दिन में पूरी धोती निगलने का अभ्यास हो सकता है । करीब एक हाथ कपड़ा बाहर रहने दिया जाय । मुख में जो वस्त्र प्रान्त रहे उसे दाढ़ों से भली प्रकार दबा नौलिकर्म करे । फिर धीरे-धीरे वस्त्र निकाले । यहाँ यह जान लेना आवश्यक है कि वस्त्र निगलने के पहले पूरा जल पी लेना चाहिये । इससे कपड़े के निगलने में सुभीता तथा कफ-पित्त का उसमें सटना आसान हो जाता है और कपड़े को बाहर निकलने में भी सहायता मिलती है । धौति को रोज स्वच्छ रखना चाहिये । अन्यथा धौति में लगे हुए दूषित कफरूप विजातीय द्रव्य के परमाणु पुनः दूसरे दिन भीतर जाकर हानि पहुँचायेंगे ।

पाश्चात्यों ने स्टमक ट्यूब बनाया है । कोई एक सवा हाथ की रबर की नली रहती है, जिसका एक मुख खुला रहता है और दूसरे सिरे के कुछ ऊपर हटकर बगल

में एक छेद होता है । जल पीकर खुला सिरा ऊपर रखकर दूसरा सिरा निगला जाता है और जल रबर की नलिका द्वारा गिर जाता है ।

चाहे किसी प्रकार की धौति क्यों न हो, उससे कफ, पित्त और रंग-बिरंगे पदार्थ बाहर गिरते हैं । ऊपर की नाडी में रहा हुआ एकाध अन्न का दाना भी गिरता है । दाँत खट्टा-सा हो जाता है । परंतु मन शान्त और प्रसन्न हो जाता है । वसन्त या ग्रीष्मकाल में इसका साधन अच्छा होता है ।

घटिका, कण्ठनलिका या श्वासनलिका में शोथ, शुष्क काश, हिक्का, वमन, आमाशय में शोथ, ग्रहणी, तीक्ष्ण अतिसार, ऊर्ध्व रक्तपित्त (मुँह से रक्त गिरना) इत्यादि कोई रोग हो तब धौतिक्रिया लाभदायक नहीं होती ।

४. नेतिकर्म—

नेति दो प्रकार की होती है -जलनेति और सूत्रनेति । पहले जलनेति करनी चाहिये । प्रात:काल दन्तधावन के पश्चात् जो साँस चलती हो, उसी से चुल्लू में जल ले और दूसरी साँस बंदकर जल नाक द्वारा खींचे । जल मुख में चला जायगा । सिर के पिछले सारे हिस्से में, जहाँ मस्तिष्क का स्थान है, उस कर्म के प्रभाव से गुदगुदाहट और सनसनाहट या गिनगिनाहट पैदा होगी । अभ्यास बढ़ने पर आगे ऐसा नहीं होगा । कुछ लोग नासिका के एक छिद्र से जल खींचकर दूसरे छिद्र से निकालने की क्रिया को 'जलनेति' कहते हैं । एक समय में आध सेर से एक सेर तक जल एक नासापुट से चढ़ाकर दूसरे नासापुट से निकाला जा सकता हैं एक समय एक तरफ से जल चढ़ा कर दूसरे समय दूसरी तरफ से चढ़ाना चाहिये ।

जलनेति से नेत्रज्योति बलवान् होती है । स्कूल और कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये भी हितकर है । तीक्ष्ण नेत्ररोग, तीक्ष्ण अम्लपित्त और नये ज्वर में जलनेति नहीं करनी चाहिये । अनेक मनुष्य रोज सुबह नासापुट से जल पीते हैं । यह क्रिया हितकर नहीं है । कारण, जो दोष नासिका में संचित होंगे वे आमाशय में चले जायँगे । अत: उष:पान तो मुँह से ही करना चाहिये ।

नियम – घर्षणनेति – जलनेति के अनन्तर सूत्र लेना चाहिये । महीन सूत की दस-पन्द्रह तार की एक हाथ लंबी बिना बटी डोर, जिसका छ:-सात इंच लम्बा एक प्रान्त बटकर क्रमश: पतला बना दिया गया हो, पिघले हुए मोम से चिकना बनाकर जल में भिगो लेना उचित है । फिर इस स्निग्ध भाग को इस रीति से थोड़ा मोड़कर जिस छिद्र से वायु चलती हो उस छिद्र में लगाकर और नाक का दूसरा छेद अँगुली से बन्दकर, खूब जोर से बारंबार पूरक करने से सूत का भाग मुख में आ जाता है । तब उसे तर्जनी और अङ्गुष्ठ से पकड़कर बाहर निकाल ले । पुन: नेति को धोकर दूसरे छिद्र में डालकर मुँह में से निकाल ले । कुछ दिन के अभ्यास के बाद एक हाथ से सूत को मुख से खींचकर और दूसरे से नाक वाला प्रान्त पकड़कर धीरे-धीरे चालन करे । इस क्रिया को 'घर्षणनेति' कहते हैं । इस प्रकार नाक के दूसरे रन्ध्र से भी, जब वायु उस रन्ध्र से चल

रहा हो, अभ्यास करे । इससे भीतर लगा हुआ कफ पृथक् होकर नेति के साथ बाहर आ जाता है । नाक के एक छिद्र से दूसरे छिद्र में भी सूत चलाया जाता है, यद्यपि कुछ लोग इसे दोषयुक्त मानकर इसकी उपेक्षा करते हैं । उसका क्रम यह है कि सूत नाक के एक छिद्र से पूरक द्वारा जब खींचा जाता है, तो रेचक मुख द्वारा न कर दूसरे रन्ध्र द्वारा करना चाहिये । इस प्रकार सूत एक छिद्र से दूसरे छिद्र में आ जाता है । इस क्रिया के करने में किसी प्रकार का भय नहीं है । सध जाने पर तीसरे दिन करना चाहिये । जलनेति प्रतिदिन कर सकते हैं । नेति डालने में किसी-किसी को छींक आने लगती है, इसलिये एक-दो सेकेण्ड श्वासोच्छ्वास की क्रिया को बन्द करके नेति डालनी चाहिये ।

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

'नेति कपाल को शुद्ध करती है, दिव्य दृष्टि देती है । स्कन्ध, भुजा और सिर की सन्धि के ऊपर के सारे रोगों को नेति शीघ्र नष्ट करती है ।'

त्राटककर्म –

'समाहित अर्थात् एकाग्रचित्त हुआ मनुष्य निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को अर्थात् लघु पदार्थ को तब तक देखे, जब तक अश्रुपात न होवे । इसे मत्स्येन्द्र आदि आचार्यों ने 'त्राटककर्म' कहा है ।'[१]

सफेद दिवाल पर सरसों-बराबर काला चिह्न कर दे उसी पर दृष्टि ठहराते-ठहराते चित्त समाहित होता है, और दृष्टि शक्तिसम्पन्न हो जाती है । मैस्मेरिज्म में जो शक्ति आ जाती है वही शक्ति त्राटक से भी प्राप्य है ।

'त्राटक नेत्ररोगनाशक है । तन्द्रा-आलस्यादि को भीतर नहीं आने देता । त्राटककर्म संसार में इस प्रकार गुप्त रखने योग्य है जैसे सुवर्ण की पेटी संसार में गुप्त रखी जाती है ।'[२] क्योंकि - **'भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ।'**

उपनिषदों में त्राटक के आन्तर, बाह्य और मध्य-इस प्रकार तीन भेद किये गये हैं । हठयोग के ग्रन्थों में प्रकार-भेद नहीं है ।

नियम – पाश्चात्यों का अनुकरण करने वाले कुछ लोग मद्यपान, मांसाहार तथा अम्ल-पदार्थादि अपथ्य-सेवन करते हुए भी 'मैस्मेरिज्म' विद्या की सिद्धि के लिये त्राटक किया करते हैं । परन्तु ऐसे लोगों का अभ्यास पूर्ण नहीं होता । अनेक लोगों के नेत्र चले जाते हैं और अनेक पागल हो जाते हैं । जिन्होंने पथ्य का पालन किया है वही सिद्धि प्राप्त कर सके हैं ।

---

१. **निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।**
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

२. **मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।**
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

यम-नियमपूर्वक आसनों के अभ्यास से नाडी समूह मृदु हो जाने पर ही त्राटक करना चाहिये । कठोर नाडियों को आघात पहुँचते देरी नहीं लगती । त्राटक के जिज्ञासुओं को आसनों के अभ्यास के परिपाक काल में नेत्र के व्यायाम का अभ्यास करना विशेष लाभदायक है । प्रात:काल में शान्तिपूर्वक दृष्टि को शनैः शनैः बायें, दायें, नीचे की ओर, ऊपर की ओर चलाने की क्रिया को नेत्र का व्यायाम कहते हैं । इस व्यायाम से नेत्र की नसें दृढ़ होती है । इसके अनन्तर त्राटक करने से नेत्र को हानि पहुँचने की भीति कम हो जाती है ।

त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क में उष्णता बढ़ जाती है । अत: नित्य जलनेति करनी चाहिये तथा रोज सुबह त्रिफला के जल से अथवा गुलाब जल से नेत्रों को धोना चाहिये । भोजन में पित्तवर्धक और मलावरोध (कब्ज) करने वाले पदार्थों का सेवन न करे । नेत्र में आँसू आ जाने के बाद फिर उस दिन दूसरी बार त्राटक न करे । केवल एक ही बार प्रात:काल में करे । वास्तव में त्राटक का अनुकूल समय रात्रि के दो से पाँच बजे तक है । शान्ति के समय में चित्त की एकाग्रता बहुत शीघ्र होने लगती है । एकाध वर्षपर्यन्त नियमित रूप से त्राटक करने से साधक के संकल्प सिद्ध होने लगते हैं, दूसरे मनुष्यों के हृदय का भाव मालूम होने लगता है, सुदूर स्थान में स्थित पदार्थ अथवा घटना का सम्यक् प्रकार से बोध हो जाता है ।

५. क्षालन—

रुद्रयामल प्रोक्त पञ्चस्वर (पञ्चकर्म – षट्कर्म) योग में क्षालन से अर्थ है नाड़ियों का प्रक्षालन । यहाँ मुख्य रूप से शीर्षासन से इसे करने को कहा गया है । हठयोग में इसकी अन्य विधि है ।

ऊर्द्ध्वे मुण्डासनं कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत् ।
यदि त्रिदिनमाकर्तुं समर्थो मुण्डिकासनम् ॥
तदा हि सर्वनाड्यश्च वशीभूता न संशयः ।
नाडीक्षालनयोगेन मोक्षदाता स्वयं भवेत् ॥ (रुद्र० ३५.३२,३३)

(क) गजकर्म या गजकरणी—

हाथी जैसे सूँड से जल खींच फिर फेंक देता है, वैसे गजकर्म में किया जाता है । अत: इसका नाम गजकर्म या गजकरणी हुआ । यह कर्म भोजन से पहले करना चाहिये । विषयुक्त या दूषित भोजन करने में आ गया हो तो भोजन के पीछे भी किया जा सकता है । प्रतिदिन दन्तधावन के पश्चात् इच्छा भर जल पीकर अँगुली मुख में उलटी कर दे । क्रमश: बढ़ा हुआ अभ्यास इच्छामात्र से जल बाहर फेंक देगा । भीतर गये जल को न्योलीकर्म से भ्रमा कर फेंकना और अच्छा होता है । जब जल स्वच्छ आ जाय तब जानना चाहिये कि अब मैल मुख की राह नहीं आ रहा है । पित्तप्रधान पुरुषों के लिये यह क्रिया हितकर है ।

(ख) कपालभातिकर्म—

अर्थात् लोहकार की भस्त्रा (भाथी) के समान अत्यन्त शीघ्रता से क्रमशः रेचक-पूरक प्राणायाम को शान्तिपूर्वक करना योगशास्त्र में कफदोष का नाशक कहा गया है तथा यह क्रिया 'कपालभाति' नाम से विख्यात है ।[१]

जब सुषुम्ना में से अथवा फुफ्फुस में से श्वासनलिका द्वारा कफ बार-बार ऊपर आता हो अथवा प्रतिश्याय (जुकाम) हो गया हो तब सूत्रनेति और धौतिक्रिया से इच्छित शोधन नहीं होता । ऐसे समय पर यह कपालभाति लाभदायक है । इस क्रिया से फुफ्फुस और समस्त कफवहा नाडियों में इकट्ठा हुआ कफ कुछ जल जाता है और कुछ प्रस्वेदद्वार से बाहर निकल जाता है, जिससे फुफ्फुस-कोशों की शुद्धि होकर फुफ्फुस बलवान् होते हैं । साथ-साथ सुषुम्ना, मस्तिष्क और आमाशय की शुद्धि होकर पाचनशक्ति प्रदीप्त होती है ।

नियम — परंतु उरःक्षत, हृदय की निर्बलता, वमनरोग, हुलास (उबाक), हिक्का, स्वरभङ्ग, मन की भ्रमित अवस्था, तीक्ष्ण ज्वर, निद्रानाश, ऊर्ध्वरक्तपित्त, अम्लपित्त इत्यादि दोषों के समय, यात्रा में और वर्षा हो रही हो, ऐसे समय पर इस क्रिया को न करे ।

अजीर्ण, धूप में भ्रमण से पित्तवृद्धि, पित्तप्रकोपजन्य रोग, जीर्ण कफ-व्याधि, कृमि, रक्तविकार, आमवात, विषविकार और त्वचारोगादि व्याधियों को दूर करने के लिये यह क्रिया गुणकारी है । शरद् ऋतु में स्वाभाविक पित्तवृद्धि होती रहती है । ऐसे समय पर आवश्यकतानुसार यह क्रिया की जा सकती है ।

षट्कर्म से रोग निवारण

हठयोग के अनुसार भौतिक शरीर के दोषों को दूर करने के लिये एवं स्वस्थ बने रहने के लिये षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, धारण एवं ध्यान का आलम्बन लेना चाहिये । षट्कर्म का उपयोग प्रवृद्ध कफ-दोष को दूर करके वात, पित्त एवं कफ इन तीनों दोषों को समभाव में स्थापित करने के लिये होता है । यदि कफ-दोष बढ़ा न हो तो, जिस अङ्ग में विकार या अशक्ति प्रतीत हो, उसी अङ्ग को बलवान् बनाने या उक्त अङ्ग से विकार को दूर करने के लिये षट्कर्मों में से यथावश्यक दो या तीन या चार कर्मों का अभ्यास करना चाहिये । १. धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलिक एवं कपालभाति-इन छः क्रियाओं को षट्कर्म कहते हैं । धौति कर्म कण्ठ से आमाशय तक के मार्ग को स्वच्छ करके सभी प्रकार के कफ-रोगों का नाश कर देता है । यह विशेषरूप से कफप्रधान कास, श्वास, प्लीहा एवं कुष्ठरोग में लाभकारी है । २. वस्ति-कर्मद्वारा गुदामार्ग एवं छोटी आँत के निचले हिस्से की सफाई हो जाती है । इससे अपानवायु एवं मलान्त्र के विकार से उत्पन्न होने वाले रोगों का शमन हो जाता है । आँतों की गर्मी शान्त होती है, कोष्ठबद्धता दूर होती है । आँतों में स्थित-संचित दोष नष्ट होते हैं । जठराग्नि

---

१. **भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।**
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

की वृद्धि होती है । अनेक उदररोग नष्ट होते हैं । वस्तिकर्म करने से वात-पित्त एवं कफ से उत्पन्न अनेक रोग तथा गुल्म, प्लीहा और जलोदर दूर होते हैं । ३. नेतिकर्म नासिकामार्ग को स्वच्छ कर कपाल-शोधन का कार्य करता हैं यह विशेषरूप से नेत्रों को उत्तम दृष्टि प्रदान करता है और गले से ऊपर होने वाले दाँत, मुख, जिह्वा, कर्ण एवं शिरोरोगों को नष्ट करता है । ४. त्राटक-कर्मद्वारा नेत्रों के अनेक रोग नष्ट होते हैं एवं तन्द्रा, आलस्य आदि दोष नष्ट होते हैं । ५. उदर-रोग एवं अन्य सभी दोषों का नाश करने के लिये नेति प्रमुख है । यह मन्दाग्नि को नष्टकर जठराग्नि की वृद्धि करता है तथा भुक्तान्न को सुन्दर प्रकार से पचाने की शक्ति प्रदान करता है । इसका अभ्यास करने से वातादि दोषों का शमन होने से चित्त सदा प्रसन्न रहता है । ६. कपालभाति विशेषरूप से कफ-दोष का शोषण करने वाली है । षट्कर्मों का अभ्यास करने से जब शरीरान्तर्गत कफ-दोष -मलादिक क्षीण हो जाते हैं, तब प्राणायाम का अभ्यास करने से अधिक शीघ्र सफलता मिलती है ।

अन्य क्रियाओं द्वारा शरीर शोधन

जिन्हें पित्त की अधिक शिकायत रहती है, उनके लिये गजकर्णी या कुजल-क्रिया लाभदायक रहती है । इस क्रिया में प्रात:काल शौचादि से निवृत्त होने के बाद पर्याप्त मात्रा में नमक मिश्रित कुनकुना जल पीकर फिर वमन कर दिया जाता है । इससे आमाशयस्थ पित्त का शोधन होता है । जिन्हें मन्दाग्नि की शिकायत है या जिनका स्वास्थ्य उत्तम भोजन करने पर भी सुधरता नहीं है, उन्हें अग्निसार नामक क्रिया का अभ्यास करना चाहिये । इस क्रिया में नाभिग्रन्थि को बार-बार मेरु-पृष्ठ में लगाना होता है । एक सौ बार लगा सकने का अभ्यास हो जाने पर समझना चाहिये कि इस क्रिया में परिपक्वता प्राप्त हो गयी है । अत: यह सभी प्रकार के उदर-रोगों को दूर करने में सहायक है ।

अष्टाङ्गयोग से रोग निवारण

आसन का अभ्यास शरीर से जड़ता, आलस्य एवं चञ्चलता को दूर कर सम्पूर्ण स्नायु-संस्थान एवं प्रत्येक अङ्ग को पुष्ट बनाने के लिये होता है । इसके अभ्यास से शरीर के अङ्गों के सभी भागों में एवं सूक्ष्मातिसूक्ष्म नाड़ियों में रक्त पहुँचता है, सभी ग्रन्थियाँ सुचारुरूप से कार्य करती हैं । स्नायु-संस्थान बलवान् हो जाने पर साधक काम, क्रोध, भय आदि के आवेगों को सहने में समर्थ होता है । वह मानस-रोगी नहीं बनता । शरीर का स्वास्थ्य, मस्तिष्क, मेरुदण्ड, स्नायु-संस्थान, हृदय एवं फेफड़े तथा उदर के बलवान् होने पर निर्भर है । अत: आसनों का चुनाव इन पर पड़ने वाले प्रभावों को दृष्टि में रखकर करना चाहिये । जिसका जो अङ्ग कमजोर हो उसे सार्वाङ्गिक व्यायाम के आसनों का अभ्यास करने के साथ-साथ उन दुर्बल अङ्गों को पुष्ट करने वाले आसनों का अभ्यास विशेषरूप से करना चाहिये ।[१]

---

१. द्र० रुद्र० २५.२८–३०

ध्यान के उपयोगी पद्मासन आदि को सर्वरोगनाशक इसलिये कहा जाता है कि इन आसनों से ध्यान या जप में बैठने पर शरीर में साम्यभाव, निश्चलता, शान्ति आदि गुण आ जाते हैं। जो भौतिक स्तर पर सत्त्वगुण की वृद्धि करने में सहायक होते हैं। आरोग्य की दृष्टि से किये जाने वाले आसनों में पश्चिमोत्तान, मत्स्येन्द्र, गोरक्ष, सर्वाङ्ग, मयूर, भुजंग, शलभ, धनु, कुक्कुट, आकर्षणधनु एवं पद्म-आसन मुख्य हैं।

आसनों को शनैः-शनैः किया जाय, जिससे अङ्गों एवं नाड़ियों में तनाव, स्थिरता, संतुलन, सहनशीलता एवं शिथिलता आ सके। अपनी पूर्ववत् स्थिति में धीरे-धीरे ही आना चाहिये। जो अङ्ग रोगी हो, उस अङ्ग पर बोझ डालने वाले आसनों का अभ्यास अधिक नहीं करना चाहिये। जैसे जिनके पेट में घाव है या जो स्त्रियाँ मासिक-धर्म से युक्त हैं, उन्हें उन दिनों पेट के आसन नहीं करने चाहिये। जिस आसन का प्रभाव जिस ग्लैंड्स या नाड़ी-चक्र पर पड़ता है—आसन करते समय वहीं ध्यान केन्द्रित करना चाहिये तथा गायत्री आदि मन्त्रों का या तेज, बल, शक्ति देने वाले मन्त्रों का यथाशक्ति स्मरण करना चाहिये। एक आसन के बाद उसका प्रतियोगी आसन भी करना चाहिये। यथा-पश्चिमोत्तान आसन का प्रतियोगी भुजंगासन और शलभासन है। हस्तपादासन का प्रतियोगी चक्रासन है। सर्वाङ्गासन का अभ्यास आवश्यक है। सूर्यनमस्कार को अन्य आसनों के अभ्यास के पूर्व कर लेना लाभकारी है।

प्राणायाम का अभ्यास शरीरस्थ सभी दोषों का निराकरण कर प्राणमयकोष एवं सूक्ष्म शरीर को नीरोग तथा पुष्ट बनाता है।[१] नाड़ी-शोधन का अभ्यास करने के बाद ही कुम्भक प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिये। प्राणायाम के सभी अभ्यास युक्तिपूर्वक शनैः-शनैः ही करने चाहिए तथा भस्त्रिका प्राणायाम को छोड़कर सभी शेष प्राणायामों में रेचक एवं पूरक, दोनों की क्रियाएँ बहुत धीरे-धीरे करनी चाहिये। प्रत्येक कुम्भक की अपनी-अपनी दोषनाशक विशेष शक्ति है। अतः प्रवृद्ध दोष का विचार करके ही उसके दोषनाशक कुम्भक का अभ्यास करना चाहिये। सूर्यभेद प्राणायाम पित्तवर्धक, जरादोषनाशक, वातहर, कपालदोष एवं कृमिदोष को नष्ट करने वाला है। उज्जायी कफ-रोग, क्रूरवायु, अजीर्ण, जलोदर, आमवात, क्षय, कास, ज्वर एवं प्लीहा को नष्ट करता है। स्वास्थ्य एवं पुष्टि की प्राप्ति के लिये उज्जायी प्राणायाम का विशेष रूप से अभ्यास करना चाहिये। शीतली प्राणायाम अजीर्ण, कफ, पित्त, तृषा, गुल्म, प्लीहा एवं ज्वर को नष्ट करता है। भस्त्रिका प्राणायाम वात-पित्त-कफ-हर, शरीराग्निवर्धक एवं सर्वरोगहर है। व्यवहार में संध्योपासना के उपरान्त एवं जप से पूर्व नाड़ी-शोधन, उज्जायी एवं भस्त्रिका प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने का प्रचलन है।

स्वरयोग से रोग निवारण

रोग-निवारण के लिये स्वर-योग का आश्रय भी लिया जाता है। नीरोगता के लिये भोजन सदा दाहिना स्वर (श्वास) चलने पर करना चाहिये। वामस्वर शीतल एवं

---

१. द्र० रुद्र० २५.३१—९७

दक्षिणस्वर उष्ण माना जाता है । इसके अनुसार ही वात एवं कफ-प्रधान रोगों में दक्षिण नासिका के श्वास को चलाया जाता है एवं पित्तप्रधान रोग में वाम-स्वर से श्वास को चलाया जाता है । सामान्य नियम यह है कि रोग के प्रारम्भकाल में जिस नासिका से श्वास चल रहा होता है, उसे बंद करके दूसरी नासिका से श्वास रोग-शमन होने तक चलाया जाता है । इस स्वर-परिवर्तन से प्रवृद्ध दोष का संशमन हो जाता है । स्वरयोग की जानकारी के लिये शिव स्वरोदय एवं स्वर-चिन्तामणि नामक ग्रन्थों का अवलोकन करना चाहिये ।

योग सम्बन्धी बन्ध एवं मुद्राओं से रोग निवारण

मुद्राओं के अभ्यास में महामुद्रा, विपरीतकरणी, खेचरी, मूलबन्ध, उड्डीयान–बन्ध एवं जालन्धरबन्ध मुख्य हैं । महामुद्रा क्षय, कुष्ठ, आवर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि रोगों एवं सभी दोषों को नष्ट करती है । इसके अभ्यास से पाचन-शक्ति की प्रचण्ड वृद्धि होकर विष को भी पचाने की क्षमता प्राप्त होती है । महामुद्रा के साथ महाबन्ध एवं महावेध का भी अभ्यास किया जाता है । इन तीनों के अभ्यास से वृद्धत्व दूर होता है एवं अनेक शारीरिक सिद्धियों की प्राप्ति होती है । खेचरी मुद्रा के अभ्यास से शरीर में अमृतत्व-धर्म की वृद्धि होती है । सिद्धियों की प्राप्ति होती है । शरीर की सोमकला का विकास होता है तथा देह-क्षय की प्रक्रिया रुक जाती है । उड्डीयान का अभ्यास उदर एवं नाभि से नीचे स्थिति अङ्गों के रोगों को दूरकर पुरुषत्व की अभिवृद्धि करता है । जननाङ्ग एवं प्रजननाङ्ग के रोगों से पीड़ित नर नारियों को उड्डीयानबन्ध का विशेष अभ्यास करना चाहिये । जालन्धर बन्ध से कण्ठ-रोगों एवं शिरोरोगों का नाश होता है तथा मूलबन्ध का अभ्यास गुदा एवं जननेन्द्रिय पर प्राण एवं अपान पर नियन्त्रण प्रदान करता है । उड्डीयान एवं जालन्धरबन्ध का अभ्यास तो प्राणायाम के समय ही किया जाता है, परंतु मूलबन्ध का अभ्यास सतत करना चाहिये । विपरीतकरणी मुद्रा का ठीक-ठीक अभ्यास वलीपलित को दूर कर युवावस्था प्रदान करता है ।

उपर्युक्त मुद्राओं के अतिरिक्त घेरण्डसंहिताप्रोक्त कुछ अन्य मुद्राओं का अभ्यास भी रोगनाश, वलीपलितविनाश एवं स्वास्थ्य-लाभ के लिये उपयोगी है । इनमे से नभोमुद्रा एवं माण्डूकीमुद्रा तालुस्थित अमृतपान में सहायक होने के कारण सभी रोगों का नाश करने वाली है । अश्विनी मुद्रा गुह्यरोगों का नाश करने वाली, अकालमृत्यु को दूर करने वाली तथा बल एवं पुष्टि को प्रदान करने वाली है । पाशिनी मुद्रा से बल एवं पुष्टि की प्राप्ति होती है । तड़ागी मुद्रा एवं भुजंगिनी मुद्रा-ये दोनों ही उदर के अजीर्णादि रोगों को नष्टकर दीर्घ जीवन प्रदान करती हैं ।

रोगों को दूर करने में ध्यान अथवा चिन्तन का महत्त्वपूर्ण स्थान है । ध्यान से शरीर, प्राण, मन, हृदय एवं बुद्धि में शान्ति, पवित्रता एवं निर्मलता आती है । 'सदा प्राणिमात्र के कल्याण का विचार करने से एवं सभी सुखी हों, नीरोग हों, शान्त हों' – इस प्रकार की भावनाओं की तरंगों को सभी दिशाओं में प्रसारित करने से स्वयं को सुख

तथा शान्ति की प्राप्ति होती है । व्यक्ति जैसा चिन्तन करता है, प्रायः वह वैसा बन जाता है । 'मैं नीरोग हूँ, स्वस्थ हूँ — ऐसा चिन्तन निरन्तर दृढ़तापूर्वक करते रहने से आरोग्य बना रहता है । इसे आत्मसम्मोहन 'ऑटो सजेशन' की विधि कहते हैं । इसी प्रकार प्रबल संकल्पशक्ति के द्वारा अपने या दूसरे के रोगों को भी दूर किया जाता है । रोगनिवारण के लिये प्रमुख बात यह है कि रोग होने पर उसका चिन्तन ही न करे, उसकी परवाह ही न करे । रोग का चिन्तन करने से रोग बद्धमूल हो जाता है एवं व्यक्ति का मनोबल दुर्बल हो जाता है । मानसिक रोगों का संकल्पशक्ति एवं प्रज्ञाबल से निवारण करना चाहिये एवं शारीरिक रोगों का औषधों से । इन रोगों के उन्मूलन में यौगिक साधनों का अद्भुत योगदान रहा है ।

शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्ति चाहने वालों को योग-क्रियाओं का अभ्यास करने के साथ-साथ रोगोत्पादक सभी मूल कारणों का त्याग करना चाहिये तथा अपने लिये अनुकूल एवं चिकित्साशास्त्र द्वारा निर्दिष्ट सात्त्विक पथ्य, सदाचार एवं सत्कर्म का सेवन करना चाहिये । यथासम्भव अनिष्ट-चिन्तन से बचना चाहिये तथा चित्त को राग-द्वेष-मोहादि दोषों से दूर करना चाहिये । सम्पूर्ण दुःखों का मूल कारण तमोगुणजनित अज्ञान, लोभ, क्रोध तथा मोह है । त्रिगुण के प्रभाव तथा अज्ञान के बन्धन से मुक्त होने का एकमात्र उपाय योग है तथा योग-बल से भी बड़ी शक्ति है भगवान् की अनुग्रह शक्ति ।

अतएव अहंता-ममता का त्याग करके भगवच्चरणों का एकमात्र आश्रय लेकर योगसाधना करने से शारीरिक व्याधि के साथ-साथ त्रिविध ताप एवं भवव्याधि भी कट जाती है और ऐसा साधक पूर्णतम आनन्द को प्राप्त करने में सर्वथा समर्थ हो जाता है ।

कुण्डलिनीयोग

कुण्डलिनीयोग, कुण्डलिनीशक्ति, षट्चक्र आदि का पतञ्जलि के योगसूत्रों में कहीं उल्लेख नहीं है, किन्तु यह निश्चित है कि कुण्डलिनीयोग प्राचीन भारतीय योग की एक विशिष्ट पद्धति है । आगम और तन्त्रशास्त्र की विभिन्न शाखाओं में इसका वर्णन मिलता है । कुछ आचार्य **'अष्टा चक्रा नवद्वारा'** (१० । २ । ३१) इत्यादि अथर्ववेदीय मन्त्र में कुण्डलिनी योग का उल्लेख मानते हैं । प्रायः सभी आगमिक और तान्त्रिक आचार्य प्रसुप्तभुजगाकारा, सार्धत्रिवलाकृति, मृणालतन्तुतनीयसी मूलाधार स्थित शक्ति को कुण्डलिनी के नाम से जानते हैं । जिस योगपद्धति की सहायता से इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर सुषुम्णा मार्ग द्वारा षट्चक्र का भेदन कर सहस्रारचक्र तक पहुँचाया जाता है और वहाँ उसका अकुल शिव से सामरस्य सम्पादन कराया जाता है, उसी का नाम कुण्डलिनीयोग है । आधारों अथवा चक्रों आदि के विषय में मतभेद होते हुए भी मूलाधार स्थित कुण्डलिनी शक्ति का सहस्रार स्थित अपने इष्टदेव से सामरस्य का सम्पादन सभी मतों में निर्विवाद रूप से मान्य है ।

कुण्डलिनीयोग की विधि —

यहाँ संक्षेप में उसकी विधि इस प्रकार वर्णित है-यम और नियम के नित्य-नियमित आदरपूर्वक निरन्तर अभ्यास में लगा योगी साधक गुरुमुख से मूलाधार से सहस्रार-पर्यन्त कुण्डलिनी के उत्थापन क्रम को ठीक से समझ लेने के उपरान्त, पवन और दहन के आक्रमण से प्रतप्त कुण्डलिनीशक्ति को, जो कि स्वयम्भू लिंग को वेष्टित कर सार्धत्रिवलयाकार में अवस्थित है, हूँकार बीज का उच्चारण करते हुए जगाता है और स्वयम्भू लिंग के छिद्र से निकाल कर उसे ब्रह्मद्वार तक पहुँचा देता है । कुण्डलिनीशक्ति पहले मूलाधार स्थित स्वयम्भू लिंग का, तब अनाहतचक्र स्थित बाण लिंग का और अन्त में आज्ञाचक्र स्थित इतर लिंग का भेद करती हुई ब्रह्मनाडी की सहायता से सहस्रदल चक्र में प्रविष्ट होकर परमानन्दमय शिवपद में प्रतिष्ठित हो जाती है । योगी अपने जीवभाव के साथ इस कुलकुण्डलिनी को मूलाधार से उठाकर सहस्रारचक्र तक ले जाता है और वहाँ उसको परबिन्दु स्थान में स्थित शिव (पर लिंग) के साथ समरस कर देता है । समरसभावापन्न यह कुण्डलिनीशक्ति सहस्रारचक्र में लाक्षा के वर्ण के समान परमामृत का पान कर तृप्त हो जाती है और इस परमानन्द की अनुभूति को मन में संजोये वह पुनः मूलाधारचक्र में लौट आती है । यही है कुण्डलिनीयोग की इतिकर्तव्यता । इसके सिद्ध हो जाने पर योगी जीवभाव से मुक्त हो जाता है और शिवभावापन्न (जीवन्मुक्त) हो जाता है ।

कुलकुण्डलिनी शक्ति कैसे सहस्रार स्थित अकुलशिव की ओर उन्मुख होती है और वहाँ शिव के साथ सामरस्य भाव का अनुभव कर पुनः कैसे अपने मूल स्थान में आ जाती है, इसकी अति संक्षिप्त प्रक्रिया नित्याषोडशिकार्णव (४ ।१२-१६) में वर्णित है । इसी प्रकार चार पीठों और चार लिंगों का स्वरूप हमें योगिनी हृदय (१ ।४१-४७) में अधिक स्पष्ट रूप में मिलता है ।

कुण्डलिनीशक्ति

मानवलिंग शरीर में सुषुम्नानाडी के सहारे ३२ पद्मों की स्थिति मानी गई है । सबसे नीचे और सबसे ऊपर दो सहस्रारपद्म स्थित हैं । नीचे कुलकुण्डलिनी में स्थित अरुण वर्ण सहस्रारपद्म ऊर्ध्वमुख तथा ऊपर ब्रह्मरन्ध्र स्थित श्वेत वर्ण सहस्रारपद्म अधोमुख हैं । इनमें से अधः सहस्रार को कुलकुण्डलिनी और ऊर्ध्व सहस्रार को अकुलकुण्डलिनी कहा जाता है । अकुलकुण्डलिनी प्रकाशात्मक अकारस्वरूपा और कुलकुण्डलिनी विमर्शात्मक हकारस्वरूणा मानी जाती है ।

इन दो कुण्डलिनियों के अतिरिक्त तन्त्रशास्त्र के ग्रन्थों में प्राणकुण्डलिनी का भी वर्णन मिलता है । मूलाधार में जैसे कुण्डलिनी का निवास है, उसी तरह से हृदय में भी 'सार्धत्रिवलया प्राणकुण्डलिनी' रहती है । मध्यनाडी सुषुम्ना के भीतर चिदाकाश (बोधगमन) रूप शून्य का निवास है । उससे प्राणशक्ति निकलती है । इसी को अनच्क कला भी कहते हैं । इसमें अनच्क (अच् = स्वर से रहित) हकार का निरन्तर नदन होता

रहता है । यह नाद भट्टारक की उन्मेष दशा है, जिससे कि प्राणकुण्डलिनी की गति ऊर्ध्वोन्मुख होती है, जो श्वास-प्रश्वास, प्राण-अपान को गति प्रदान करती है और जहाँ इनकी एकता का अनुसन्धान किया जा सकता है । मध्यनाडी में स्थित बिना क्रम के स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाली यह प्राणशक्ति ही अनच्क कला कहलाती है । इस अनच्क कला रूप प्राणशक्ति को कुण्डलिनी इसलिये कहते हैं कि मूलाधार स्थित कुण्डलिनी की तरह इसकी भी आकृति कुटिल होती है । जिस प्राणवायु का अपान अनुवर्तन करता है, उसकी गति हकार की लिखावट की तरह टेढ़ी-मेढ़ी होती है । प्राणशक्ति अपनी इच्छा से ही प्राण के अनुरूप कुटिल (घुमावदार) आकृति धारण कर लेती है । प्राणशक्ति की यह वक्रता (कुटिलता=घुमावदार आकृति) परमेश्वर की स्वतन्त्र इच्छाशक्ति का खेल है । प्राणशक्ति का एक लपेटा वाम नाडी इडा में और दूसरा लपेटा दक्षिण नाडी पिंगला में रहता हैं इस तरह से इसके दो वलय (घेरे) बनते हैं । सुषुम्ना नाम की मध्य नाडी सार्ध कहलाती है । इस प्रकार यह प्राणशक्ति भी सार्धत्रिवलया है । वस्तुतः मूलाधार स्थित कुण्डलिनी में ही प्राणशक्ति का भी निवास है, किन्तु हृदय में इसकी स्पष्ट अभिव्यक्ति होने से ब्राह्मणवसिष्ठन्याय से उसका यहाँ पृथक् उल्लेख कर दिया गया है । इसका प्रयोजन अजपा (हंसगायत्री) जप को सम्पन्न करना है ।

नाडीचक्र का रहस्य

षट्चक्र का निरूपण करते समय यहाँ नाडियों के सम्बन्ध समझ लेना चाहिए कि मेरुदण्ड के बाहर वाम भाग में चन्द्रात्मक इडा नाडी और दक्षिण भाग में सूर्यात्मक पिंगला नाडी अवस्थित है । मेरुदण्ड के मध्य भाग में वज्रा और चित्रिणी नाडी से मिली हुई त्रिगुणात्मिका सुषुम्ना नाडी का निवास है । इनमें सत्त्वगुणात्मिका चित्रिणी चन्द्ररूपा है, रजोगुणात्मिका वज्रा सूर्यरूपा है और तमोगुणात्मिका सुषुम्ना नाडी अग्निरूपा है । यह त्रिगुणात्मिका नाडी कन्द के मध्य भाग में सहस्रार-पर्यन्त विस्तृत है । इसका आकार खिले हुए धतूरे के पुष्प के सदृश है । इस सुषुम्ना नाडी के मध्य भाग में लिंग से मस्तक तक विस्तृत दीपशिखा के समान प्रकाशमान वज्रा नाडी स्थित है । उस वज्रा नाडी के मध्य में चित्रिणी नाडी का निवास है । यह प्रणव से विभूषित है और मकड़ी के जाले के समान अत्यन्त सूक्ष्म आकार की है । योगी ही इसको योगज ज्ञान से देख सकते हैं ।

मेरुदण्ड के मध्य में स्थित सुषुम्ना और ब्रह्मनाडी के बीच में मूलाधार आदि छः चक्रों को भेद कर यह नाडी सहस्रार चक्र में प्रकाशमान होती हैं । इस चित्रिणी नाडी के मध्य में शुद्ध ज्ञान को प्रकाशित करने वाली ब्रह्म नाडी स्थित है । यह नाडी मूलाधार स्थित स्वयम्भू लिंग के छिद्र के सहस्रार में विलास करने वाले परमशिव पर्यन्त व्याप्त है । यह नाडी विद्युत् के समान प्रकाशमान है । मुनिगण इसके कमलनाल के तन्तुओं के समान अत्यन्त सूक्ष्म आकार का मानस प्रत्यक्ष ही कर सकते हैं । इस नाडी के मुख में ही ब्रह्मद्वार स्थित है और इसी को योगीगण सुषुम्ना नाडी का भी प्रवेश द्वार मानते हैं ।

अथ द्वाविंशः पटलः

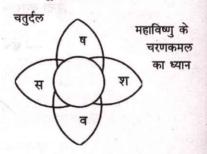
श्रीआनन्दभैरवी उवाच

शृणु शम्भो प्रवक्ष्यामि षट्चक्रस्य फलोदयम् ।
यज्ज्ञात्वा योगिनः सर्वे चिरं तिष्ठन्ति भूतले ॥ १ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे शम्भो ! अब षट्चक्र में होने वाले फलों को कहती हूँ जिसे जान कर सभी योगी पृथ्वी पर बहुत काल तक जीते रहते हैं ॥ १ ॥

मूलाधारं महापद्मं चतुर्दलसुशोभितम् ।
वादिसान्तं स्वर्णवर्णं शक्तिब्रह्मपदं व्रजेत् ॥ २ ॥
क्षित्यप्तेजोमरुद्व्योममण्डलं षट्सु पङ्कजे ।
क्रमेण भावयेन्मन्त्री मूलविद्याप्रसिद्धये ॥ ३ ॥

मूलाधार नाम का महापद्म चार दलों से सुशोभित है, उस पर व, श, ष, स—ये चार वर्ण हैं जो स्वर्ण के समान चमकीले हैं। उसका ध्यान करने वाला साधक शक्तिब्रह्म का पद प्राप्त करता है क्षिति जल, तेज, वायु, व्योम तथा शून्य ये छः चक्रों में निवास करते हैं । अतः मन्त्रज्ञ साधक मूल विद्या की प्राप्ति के लिए इन चक्रों का ध्यान करे ॥ २-३ ॥

मूलाधार महापद्म

मूलपद्मोद्र्ध्वदेशे च स्वाधिष्ठानं महाप्रभम् ।
षड्दलं राकिणीं विष्णुं कर्णिकायां स्मरेद्यतिः ॥ ४ ॥

मूलाधार वाले महापद्म के ऊपर अत्यन्त तेजस्वी **स्वाधिष्ठान** नामक महाचक्र हैं जिसमें छः पत्ते हैं, साधक यति उसकी कर्णिका में राकिणी शक्ति के साथ विष्णु का स्मरण करे ॥ ४ ॥

षड्दलं बादिलान्तं च वर्णं ध्यात्वा सुराधिपः ।
कन्दर्पवायुना व्याप्तलिङ्गमूले भजेद्यतिः ॥ ५ ॥

स्वाधिष्ठान महाचक्र

उस स्वाधिष्ठान के षड्दल पर ब, भ, म, य, र, ल, इन छः वर्णों का ध्यान करने से मनुष्य इन्द्र पदवी प्राप्त कर सकता है, यह लिङ्ग के मूल में संस्थित हैं तथा कामवायु से व्याप्त हैं, यति को उस स्वाधिष्ठात्त का आश्रय लेना चाहिए ॥ ५ ॥

तदूर्ध्वे नाभिमूले च मणिकोटिसमप्रभम् ।
दशदलं योगधर्मं डादिफान्तार्थगं भजेत् ॥ ६ ॥
लाकिनीसहितं रुद्रं ध्यायेद्योगादिसिद्धये ।
महामोक्षपदं दृष्ट्वा जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥ ७ ॥

मणिपूरचक्र

दशदल कमल

लाकिनी एवं रुद्र का ध्यान

उस स्वाधिष्ठान के ऊपर नाभिमूल में करोड़ों मणि के समान प्रकाश वाला **मणिपूर** चक्र है जिसमें डकार से लेकर प फ पर्यन्त दश वर्ण हैं योगधर्म की प्राप्ति के लिए साधक को उनका ध्यान करना चाहिए ॥ ६ ॥

उस मणिपूर चक्र में योग सिद्धि के लिए साधक लाकिनी सहित रुद्र का ध्यान करे । फिर वह महामोक्ष पद का दर्शन कर निश्चित रूप से जीवन्मुक्त हो जाता है ॥ ७ ॥

बन्धूकपुष्पसङ्काशं दलद्वादशशोभितम् ।
कादिठान्तार्णसहितमीश्वरं काकिनीं भजेत् ॥ ८ ॥
तदूर्ध्वे षोडशोल्लासपदे साक्षात् सदाशिवम् ।
महादेवीं साकिनीगं कण्ठे ध्यात्वा शिवो भवेत् ॥ ९ ॥

अनाहतचक्र

द्वादशदल कमल

काकिनी ईश्वर का ध्यान

बन्धूक पुष्प के समान अरुण वर्ण वाले क से लेकर ठ पर्यन्त द्वादश वर्ण से सुशोभित **द्वादश पत्र** वाले चक्र पर काकिनी सहित ईश्वर का ध्यान करना चाहिए ।

उसके ऊपर **सोलहदल वाले पद्म** पर साकिनी सहित सदाशिव का ध्यान कर साधक सदाशिव बन जाता है ॥ ८-९ ॥

विमर्श—द्वादशशब्दस्य संख्यापरत्वमभ्युपेत्य दलशब्देन षष्ठीतत्पुरुषः । अथवा-द्वादशसंख्यकानि दलानि इति मध्यमपदलोपिसमासे पूर्वनिपातव्यत्यासेन दलद्वादशेति सिध्यति, तैः शोभितमिति ।

विशुद्धाख्यं महापुण्यं धर्मार्थकाममोक्षदम् ।
धूम्रधूमाकरं विद्युत्पुञ्जं भजति योगिराट् ॥ १० ॥
आज्ञानामोत्पलं शुभ्रं हिमकुन्देन्दुमन्दिरम् ।
हंसस्थानं बिन्दुपदं द्विदलं भ्रूकुटे भजेत् ॥ ११ ॥

यह महापुण्यदायक **विशुद्ध** नामक महापद्म है जो धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष को देने वाला है । यह धुएं के आकार से परिपूर्ण विद्युत्पुञ्ज के समान है । योगिराज इसका भजन करते हैं । इसके बाद हिम, कुन्द, इन्दु के मन्दिर के समान **आज्ञा** नामक महापद्म है जो भ्रूकुटी में है । यह चक्र दो पत्तों वाला है । बिन्दु पद से युक्त हंस मन्त्र का स्थान है, उसका भजन करना चाहिए ॥ १०-११ ॥

आज्ञाचक्र महापद्म | **विशुद्धचक्र महापद्म**

शाकिनी सदाशिव का ध्यान

द्विदल कमल

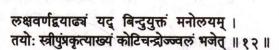
लं
क्षं

हंस मन्त्र

शाकिनी सदाशिव का ध्यान

षोडशदल कमल

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः

लक्षवर्णद्वयाढ्यं यद् बिन्दुयुक्तं मनोलयम् ।
तयोः स्त्रीपुंप्रकृत्याख्यं कोटिचन्द्रोज्ज्वलं भजेत् ॥ १२ ॥

इस पर ल और क्ष दो वर्ण है जो बिन्दु से युक्त हैं । यहीं पर मन का लय होता है । उन दोनों में एक स्त्री दूसरा पुरुष प्रकृति वाला है । यह करोड़ों चन्द्रमा के समान उज्ज्वल है, साधक को इसका भजन करना चाहिए ॥ १२ ॥

कण्ठे षोडशपत्रे च षोडशस्वरवेष्टितम् ।
अकारादिविसर्गान्तं विभाव्य कुण्डलीं नयेत् ॥ १३ ॥

ऊपर कहा गया (द्र० २२. ९) कण्ठ में रहने वाला षोडश पत्रात्मक पद्मचक्र षोडश स्वर से परिवेष्टित है । अकार से लेकर विसर्ग पर्यन्त वर्ण सोलह स्वर कहे गए हैं । इन स्वरों का ध्यान कर फिर कुण्डली को ऊपर ले जाना चाहिए ॥ १३ ॥

आज्ञाचक्रे समानीय कोटिचन्द्रसमोदयाम् ।
कण्ठाधारां कुण्डलिनीं जीवन्मुक्तो भवेदिह ॥ १४ ॥

करोड़ों चन्द्रमा के समान प्रकाश वाली कुण्डली को कण्ठाश्रित-चक्र से ऊपर उठा कर आज्ञा-चक्र (द्विदल कमल) में लाकर उसका ध्यान करने से साधक यहाँ पर ही जीवन्मुक्त हो जाता है ॥ १४ ॥

यदि श्वासं न त्यजति बाह्यचन्द्रमसि प्रभो ।
भ्रूमध्ये चन्द्रनिकरे त्यक्त्वा योगी भवेदिह ॥ १५ ॥

हे प्रभो ! यदि साधक अपनी श्वास बाह्य चन्द्रमा में न छोड़े किन्तु भ्रू के मध्य में रहने वाले चन्द्र समूह में छोड़े तो वह यती योगी बन जाता है ॥ १५ ॥

सूक्ष्मवायूद्गमेनैव त्यजेद् वायुं मुहुर्मुहुः ।
सहस्रादागतं मूले मूलात्तत्रैवमानयेत् ॥ १६ ॥

साधक को सूक्ष्म वायु को ऊपर चढ़ाकर उसे धीरे धीरे छोड़ना चाहिए । सहस्रार चक्र (सहस्रदल कमल) से आए हुए वायु को मूलाधार में, फिर मूलाधार से सहस्रार के मध्य में ले आना चाहिए ॥ १६ ॥

चन्द्रः सूर्ये लयं याति सूर्यश्चन्द्रमसि प्रभो ।
यो बाह्ये नानयेत् शब्दं तस्य बिन्दुचयो भवेत् ॥ १७ ॥

चन्द्रमा सूर्य में लय को प्राप्त होता है । सूर्य चन्द्रमा में लय प्राप्त करता है । जो बाहर में शब्द का आनयन नहीं करता, उसमें बिन्दु (वीर्य) एकत्रित होता है ॥ १७ ॥

यावद् बाह्ये चन्द्रमसि मनो याति रविप्लुते ।
अन्तर्गते चन्द्रसूर्ये न तस्य दुरितं तनौ ॥ १८ ॥

जब चन्द्र एवं सूर्य का लय हो जाता है, तब चन्द्र सूर्य दोनों ही भीतर हो जाते हैं, इस प्रकार रवि प्लुत बाह्य चन्द्र में जब मन चला जाता है तो शरीर में पाप नहीं रहता ॥ १८ ॥

केवलं सूक्ष्मवायुस्थं वायवीशक्तिलालितम् ।
मानसं यः करोतीति तस्य योगादिवर्द्धनम् ॥ १९ ॥

वायवी शक्ति से सुरक्षित सूक्ष्म वायु में जो अपना मन स्थापित करता है उसके योग की अभिवृद्धि होती है ॥ १९ ॥

प्राप्ते यज्ञोपवीते यः श्रीधरो ब्राह्मणोत्तमः ।
योगाभ्यासं सदा कुर्यात् स भवेद्योगिवल्लभः ॥ २० ॥

यज्ञोपवीत हो जाने पर उत्तम ब्राह्मण श्रीसम्पन्न हो जाता है, उसे सर्वदा योगाभ्यास करते रहना चाहिए । ऐसा करने से वह योगी वल्लभ होता है ॥ २० ॥

यावत्कालं स्थितं बिन्दुं बाल्यभावे यथा यथा ।
तथा तथा योगमार्गं बिन्दुपातान्मरिष्यति ॥ २१ ॥

बाल्यकाल में जिस जिस प्रकार से बिन्दु (वीर्य) स्थित रहता है, उस उस प्रकार से योगमार्ग भी वृद्धिगत होता है, जब बिन्दु पात की स्थिति आती है तो साधक मरने की स्थिति में आ जाता है ॥ २१ ॥

तथापि यदि मासं वा पक्षं वा दशभिर्दिनम् ।
यदि तिष्ठति बिन्दूग्रः साक्षादभ्यासतो जयी ॥ २२ ॥

फिर भी यदि एक मास एक पक्ष अथवा दश दिन तक बिन्दु स्थित रखे तो वह साक्षात् अभ्यास से योग में विजयी हो जाता है ॥ २२ ॥

कामानल[१]महापीडाविशिष्टः पुरुषो यदा ।
तत्कामादिसंहरणे विना योगेन कः क्षमः ॥ २३ ॥

जब पुरुष कामानल की महापीड़ा से ग्रस्त हो जाता है, तो वह योग नहीं कर सकता कामादि को रोके बिना योग में कौन समर्थ हो सकता है ॥ २३ ॥

समसंसर्गगूढेन कामो भवति निश्चितम् ।
तत्कामात् क्रोध उत्पन्नो महाशत्रुर्विनाशकृत् ॥ २४ ॥
क्रोधाद् भवति सम्मोहः सम्मोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशाद् विनाशनम् ॥ २५ ॥

अपने समान (पुरुष या स्त्री) के साथ संबन्ध स्थापित करने पर निश्चित रूप से काम उत्पन्न होता है, उस काम से क्रोध उत्पन्न होता है जो विनाशकर्ता एवं महाशत्रु है । क्रोध से गाढ़ा मोह उत्पन्न होता है, उससे स्मृति नष्ट हो जाती है । इस प्रकार स्मृति के विनाश होने पर बुद्धि का विनाश होने लगता है । जब बुद्धि विनष्ट होती है तब पुरुष का विनाश हो जाता है ॥ २४-२५ ॥

विमर्श—गीता में भी कहा है—कामात् क्रोधेऽभिजायते ।

अतः सम्बुद्धिमाधार्य मूलादिब्रह्ममण्डले ।
ध्यात्वा श्रीनाथपादाब्जं सिद्धो भवति साधकः ॥ २६ ॥
ईश्वरस्य कृपाचिन्हमादौ शान्तिर्भवेद् हृदि ।
शान्तिभिर्जायते ज्ञानं ज्ञानान्मोक्षमवाप्नुयात् ॥ २७ ॥

इसलिए साधक को अपनी बुद्धि को सुरक्षित रख कर उससे मूलाधार स्थित ब्रह्म मण्डल में महाविष्णु के चरण कमलों का ध्यान कर सिद्धि प्राप्त करनी चाहिए । जब सर्वप्रथम हृदय में शान्ति होने लगे तो उसे ईश्वर की कृपा का चिन्ह समझना चाहिए । क्योंकि शान्ति से ज्ञान होता है और ज्ञान से मोक्ष प्राप्ति होती है ॥ २६-२७ ॥

शान्तिर्विद्या प्रतिष्ठा च निवृत्तिरिति ताः स्मृताः ।
चतुर्व्यूहस्ततो देवः प्रोच्यते परमेश्वरः ॥ २८ ॥

---

१. कामानामनलेन महापीडा, तया विशिष्ट इति तत्पुरुषसमासः ।

इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयमिति चिन्तासमाकुलाः ।
पठन्त्यहर्निशं शास्त्रं परतत्त्वपराङ्मुखाः ॥ २९ ॥

प्रथम शान्ति, फिर विद्या, फिर प्रतिष्ठा, तदनन्तर निवृत्ति ये चार व्यूह हैं । इसके निवास के कारण परमेश्वर चतुर्व्यूह कहे जाते हैं । यह ज्ञान है, यह ज्ञेय है, इस प्रकार के विचार से समाकुल लोग दिन रात शास्त्र पढ़ते हैं, तब भी वे तत्त्व से पराङ्मुख रहते हैं ॥ २८-२९ ॥

शिरो वहति पुष्पाणि गन्धं जानाति नासिका ।
पठन्ति मम तन्त्राणि दुर्लभा भावबोधकाः ॥ ३० ॥

शिर पुष्प का भार जानता है, किन्तु उसके गन्ध का ज्ञान नासिका को ही होता है । इसी प्रकार लोग हमारे तन्त्र को पढ़ते हैं, किन्तु उसके भाव का ज्ञान जानने वाले साधक यति दुर्लभ हैं ॥ ३० ॥

यज्ञोपवीतकाले तु पशुभावाश्रयो भवेत् ।
यावद्योगं न सम्प्राप्तं तावद् वीराचरं न च ॥ ३१ ॥

यज्ञोपवीत काल में साधक पशुभाव का आश्रय ग्रहण करे । जब तक योग ज्ञान की संप्राप्ति न हो, तब तक वीराचार ग्रहण करना मना है ॥ ३१ ॥

आचारो विनयो विद्या प्रतिष्ठा योगसाधनम् ।
तस्यैव जायते सिद्धिरिष्टपादाम्बुजे मतिः ॥ ३२ ॥
देवे गुरौ महाभक्तिर्यस्य नित्यं विवर्धते ।
संवत्सरात्तस्य सिद्धिर्भवत्येव न संशयः ॥ ३३ ॥

ऐसा आचरण करने वाले साधक को ही आचार, विनय, विद्या, प्रतिष्ठा, योगसाधन और अपने इष्ट देवता के चरण कमलों में बुद्धि उत्पन्न होती है । जिस साधक को अपने गुरु में और देवता में निरन्तर भक्ति की अभिवृद्धि होती रहती है । उसे एक संवत्सर मात्र में सिद्धि प्राप्त हो जाती है, इसमें संशय नहीं ॥ ३२-३३ ॥

वेदागमपुराणानां सारमालोक्य यत्नतः ।
मनः संस्थापयेदिष्टपादाम्भोरुहमण्डले ॥ ३४ ॥

वेद आगम (मन्त्र शास्त्र) तथा पुराण का तत्त्व यत्नपूर्वक जान कर तदनन्तर अपने इष्ट देवता के चरण कमल मण्डल में मन संस्थापित करे ॥ ३४ ॥

चेतसि क्षेत्रकमले षट्चक्रे योगनिर्मले ।
मनो निधाय मौनी यः स भवेद् योगवल्लभः ॥ ३५ ॥

क्षेत्र रूपी कमल में रहने वाले, योग से सर्वथा विशुद्ध और चेतना संयुक्त षट्चक्र में मन स्थापित कर जो साधक मौन धारण करता है, वह योग का वल्लभ होता है ॥ ३५ ॥

मन: करोति कर्माणि मनो लिप्यति पातके ।
मन:संयमनी भूत्वा पापपुण्यैर्न लिप्यते ॥ ३६ ॥

मन ही कर्म करता है । मन ही पाप पङ्क से लिप्त रहता है । अतः जो मन को अपने वश में रखता है, वह पाप पुण्य से लिप्त नहीं होता ॥ ३६ ॥

श्री भैरव उवाच

वद कान्ते रहस्यं मे येन सिद्धो भवेन्नर: ।
तत्प्रकारं विशेषेण योगिनामप्यगोचरम् ॥ ३७ ॥
यत्रैव [१] गोपयेद्यद्यदानन्देन निरीक्षयेत् ।
पूजयेद् भावयेच्चैव वर्जयेन्न जुगुप्सयेत् ॥ ३८ ॥
क्रमेण वद तत्त्वञ्च यदि स्नेहोऽस्ति [२] मां प्रति ।
न [३] ज्ञात्वापि च भूतत्त्वं योगी मोहाश्रितो भवेत् ॥ ३९ ॥

श्री भैरव ने कहा—हे कान्ते ! अब उस रहस्य को बताइए, जिससे पुरुष को सिद्धि प्राप्त होती है । विशेष कर उसके प्रकार को जो योगियों के लिए भी अगोचर है । जिसमें जो जो गोपनीय हो, जो जो आनन्दपूर्वक निरीक्षण के योग्य हो, जो जो पूजनीय हो, जो जो ध्यान के योग्य हो, जो जो वर्जनीय हो तथा जो जो जुगुप्सा के योग्य न हो, हे प्रिये ! यदि मुझमें आपका स्नेह हो तो क्रमशः उन तत्त्वों को प्रकाशित कीजिए । क्योंकि इन्हें बिना जाने योगी भूत के समान रहता है और मोह के वशीभूत हो जाता है ॥ ३७-३९ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

त्रैलोक्ये योगयोग्योऽसि षट्चक्रभेदने रत: ।
त्वमेव परमानन्द महाधिष्ठाननिर्मल ॥ ४० ॥
सङ्घातयेन्महावीर एतान्दोषान् महाभयान् ।
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसञ्ज्ञकान् ॥ ४१ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे परमानन्द ! हे महाधिष्ठान निर्मल ! मात्र आप ही योग की योग्यता रखते हैं तथा षट्चक्र भेदन की क्रिया में समर्थ हैं । हे महावीर, महाभय देने वाले काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद तथा मात्सर्य संज्ञक इन दोषों का साधक को संहार करना चाहिए ॥ ४०-४१ ॥

सङ्घातयेन्महावीरो विकारं चेन्द्रियोद्भवम् ।
निद्रा-लज्जा-दौर्मनस्यं दशकालानलान् प्रभो ॥ ४२ ॥
सङ्गोपयेन्महावीरो महामन्त्रं कुलक्रियाम् ।
मुद्राक्षसूत्रतन्त्रार्थं गोपिनां वीरसङ्गमम् ॥ ४३ ॥

---

१. घातयेत्—क० ।
२. योगिनी—ग० ।
३. अज्ञात्वा पीठतत्त्वं च—ग० ।

हे प्रभो ! महावीर को इन्द्रियों से उत्पन्न होने वाले सभी विकारों को निद्रा लज्जा दौर्मनस्य तथा **दश कालाग्नियों** का विनाश करना चाहिए । महावीर को महामन्त्र, कुण्डलिनी के उत्थान की क्रिया, मुद्रा, अक्ष (माला) सूत्र, तन्त्रार्थ गोपनीय वीर का सङ्गम गुप्त रखना चाहिए ॥ ४२-४३ ॥

अत्याचारं भैरवाणां योगिनीनां च साधनम् ।
नाडीग्रथनमानञ्च गोपयेन्मातृजारवत् ॥ ४४ ॥

भैरवों के आचार का अतिक्रमण, योगिनियों के साधन के प्रकार और नाड़ियों का मान माता के जार (उपपति) की तरह गुप्त रखना चाहिए ॥ ४४ ॥

न निन्देत् प्राणनिधने देवतां गुरुमीश्वरम् ।
सुरां विद्यां महाक्षेत्रं पीठं योगाधिकारिणम् ॥ ४५ ॥
योगिनी जडमुन्मत्तं जन्मकर्मकुलक्रियाम् ।
प्रयोगे धर्मकर्तारं न निन्देत् प्राणसंस्थितौ ॥ ४६ ॥
पत्नीं भ्रातृवधूञ्चैव बौद्धाचारञ्च योगिनीम् ।
कर्म शुभाशुभञ्चैव महावीरो न निन्दयेत् ॥ ४७ ॥

साधक जीवन मरण की, देवता की, गुरु की तथा ईश्वर की निन्दा न करे । इसी प्रकार सुरा की, महाविद्या की, महाक्षेत्र, सिद्धपीठ, योग के अधिकारी, योगिनी, जड़, उन्मत्त, जन्म कर्म, कुण्डलिनी, क्रिया तथा प्रकृष्ट योग में धर्म करने वाले की प्राण रहते कदापि निन्दा न करनी चाहिए । पत्नी, भाई की भार्या, बौद्धाचार, योगिनी, शुभाशुभ कर्म की महावीर निन्दा न करे ॥ ४५-४७ ॥

निरीक्षयेन्न कदापि कन्यायोनिं दिने रतिम् ।
पशुक्रीडां[१] दिग्वसनां कामिनीं[२] प्रकटस्तनीम् ॥ ४८ ॥
विग्रहं द्यूतपाशार्थं क्लीबं विष्ठादिकं शुचौ ।
अभिचारभारञ्च क्रियामप्रमत्तस्य[३] नेक्षयेत् ॥ ४९ ॥

कन्या की योनि, दिन में रति, पशुओं का मैथुन, नङ्गी स्त्री तथा खुले स्तन वाली कामिनी, जूआ के लिए लड़ने वाले जुआड़ी, नपुंसक, शुचि रहने पर विष्टा आदि घृणित वस्तु अभिचार (मारणादि क्रिया) तथा असमत्त की क्रिया वीर पुरुष न देखे ॥ ४८-४९ ॥

पूजयेत्परया भक्त्या देवतां गुरुमीश्वरम् ।
शक्तिं साधुमात्मरूपं स्थूलसूक्ष्मं प्रयत्नतः ॥ ५० ॥
अतिथिं मातरं सिद्धं पितरं योगिनं तथा ।
पूजयेत् परया भक्त्या सिद्धमन्त्रं सुसिद्धये ॥ ५१ ॥

---

१. विवसनाम्—ग० ।
२. प्रकटौ स्तनौ यस्याः सा, ताम् ।
३. अज्ञस्य—क० ।

देवता गुरु, ईश्वर शक्ति, साधु, स्थूल तथा सूक्ष्म अपने आत्मस्वरूप की अत्यन्त भक्ति के साथ प्रयत्न पूर्वक पूजा करे । अतिथि, माता, सिद्ध, पिता योगी इनकी भी परा भक्ति से पूजा करे । इसी प्रकार सिद्धि के लिए प्रयुक्त सिद्ध मन्त्र को भी आदर की दृष्टि से देखे ॥ ५०-५१ ॥

भावयेदेकचित्तेन साधूक्तं योगसाधनम् ।
गुरोर्वाक्योपदेशं च स्वधर्मं तीर्थदेवताम् ॥ ५२ ॥
कुलाचारं [१] वीरमन्त्रमात्मानं परमेष्ठिनम् ।
भावयेद्विधिविद्यां च तन्त्रसिद्धार्थनिर्णयम् ॥ ५३ ॥

साधुओं का उपदेश, योग का साधन, गुरुवाक्य, उपदेश, अपना धर्म, तीर्थ, देवता कुलाचार, वीरमन्त्र, आत्मा, परमेष्ठी, विधिपूर्वक प्राप्त की गई विद्या, तन्त्र तथा सिद्धार्थ निर्णय इनका अनन्य मन से ध्यान करना चाहिए ॥ ५२-५३ ॥

वर्जयेत् साधकश्रेष्ठोऽगम्यागमनादिकम् ।
धूर्तसङ्गं वञ्चकञ्च प्रलापमनृताशुभम् ॥ ५४ ॥
वर्जयेत् पापगोष्ठीयमालस्यं बहुजल्पनम् ।
अवेदकर्मसञ्चारं गोसवं [२] ब्राह्मणस्य च ॥ ५५ ॥
जुगुप्सयेन्न कदापि विण्मूत्रं क्लेदशोणितम् ।
हीनाङ्गीं पिशितं नाथ कपालाहरणादिकम् ॥ ५६ ॥
सुरां गोपालनञ्चैव निजपापं रिपोर्भयम् ।
जुगुप्सयेन्न सुधर्म्मं यदि सिद्धिमिहेच्छति ॥ ५७ ॥

श्रेष्ठ साधक अगम्या स्त्री से संभोग जैसे पतित कार्य, धूर्त्त का साथ, ठगहारी, प्रलाप, झूठ, अशुभ इनको वर्जित करे । पापियों की गोष्ठी, आलस्य, बकवाद, वेद विरुद्ध कर्म का प्रचार, गोहत्या, ब्रह्महत्या जैसे पापों का वर्जन करे । हे नाथ ! विष्ठा मूत्र, कफ, खून, हीन अङ्ग वाली स्त्री, मांस तथा कपाल हरणादि की निन्दा कदापि न करे । सुरा, गोपालन, अपना पाप और शत्रु से होने वाले भय की निन्दा न करे । इसी प्रकार सिद्धि चाहने वाला साधक श्रेष्ठ धर्म की भी निन्दा न करे ॥ ५४-५७ ॥

समयाचारमेवेदं योगिनां वीरभाविनाम् ।
गुर्वाज्ञया यः करोति जीवन्मुक्तो भवेद् भुवि ॥ ५८ ॥
वृथा धर्म वृथा चर्यं वृथा दीक्षा वृथा तपः ।
वृथा सुकृतमाख्येति गुर्वाज्ञालङ्घनं नृणाम् ॥ ५९ ॥

वह वीरभाव प्राप्त करने वालों के लिए इस प्रकार का समयाचार है । जो गुरु की आज्ञा से इनका पालन करता है वह पृथ्वी पर ही जीवन्मुक्त हो जाता है । मनुष्य को, गुरु की

---

१. तन्त्रम्—ग० ।
२. गोरसम्—ग० ।

आज्ञा उल्लंघन जैसा पाप, उसके धर्म को, आचरण की दीक्षा को, तप को, पुण्य को तथा यश को व्यर्थ बना देता है ॥ ५८-५९ ॥

ब्राह्मणक्षत्रियादीनामादौ योगादिसाधनम् ।
पश्चात् कुलक्रिया नाथ [१] योगविद्याप्रसिद्धये ॥ ६० ॥
विना भावेन वीरेण पूर्णयोगी कुतो भवेत् ।
आदौ कुर्यात् पशोर्भावं पश्चात् कुलविचारणम् ॥ ६१ ॥

हे नाथ ! योग विद्या में प्रकृष्ट सिद्धि चाहने के लिए ब्राह्मण, क्षत्रिय आदि को प्रथम योगादिसाधन करना चाहिए । उसके पश्चात् कुल क्रिया कुण्डलिनी का उत्थान करना चाहिए । वीरभाव के बिना कोई मनुष्य किस प्रकार पूर्णयोगी बन सकता है । उसमें भी प्रथम पशुभाव का आचरण करे । पश्चात् कुण्डलिनी का आचरण करे ॥ ६०-६१ ॥

मम तन्त्रे महादेव केवलं सारनिर्णयम् ।
अकस्माद् भक्तिसिद्ध्यर्थं कुलाचारं च योगिनाम् ॥ ६२ ॥
ब्राह्मणानां कुलाचारं केवलं ज्ञानसिद्धये ।
ज्ञानेन जायते योगी योगादमरविग्रहः ॥ ६३ ॥
भूत्वा योगी कुलीनश्च योगाभ्यासमहर्निशम् ।
षट्चक्रं भूतनिलयं भावयेद् भावसिद्धये ॥ ६४ ॥

हे महादेव ! हमारे (शक्ति) तन्त्र में केवल सार निर्णय यह है कि अकस्माद् भक्ति की सिद्धि के लिए योगियों का कुलाचार करे । ब्राह्मणों को कुलाचार (कुण्डलिनी का अभ्युत्थान) केवल ज्ञान की सिद्धि के लिए करना चाहिए । क्योंकि ज्ञान से योगी, तदनन्तर योग से अमर शरीर प्राप्त होता है । कुलीन (कुण्डलिनी का उपासक) योगी दिन रात योगाभ्यास करे और पञ्चभूत के स्थानभूत षट्चक्रों का भावसिद्धि के लिए ध्यान करे ॥ ६२-६४ ॥

मूलपद्मस्योद्ध्र्वदेशे लिङ्गमूले महाशुचिः ।
स्वाधिष्ठाने महापद्मं पद्दले वायुना यजेत् ॥ ६५ ॥
एतत् षड्दलवर्णानां भावनां यः करोति हि ।
तस्य साक्षाद् भवेद्विष्णुः राकिणीसहितः प्रभो ॥ ६६ ॥

मूलाधार में स्थित महापद्म के ऊपर लिङ्गमूल के स्वाधिष्ठान नामक महापद्म के पाद के (नीचे) दल में पवित्र साधक वायु द्वारा यजन करे । स्वाधिष्ठान स्थित छः पत्तों पर स्थित रहने वाले वर्णों की जो भावना करता है, हे प्रभो ! उसे राकिणी सहित महाविष्णु का साक्षात्कार हो जाता है ॥ ६५-६६ ॥

स्वाधिष्ठानषड्दलस्य कर्णिकामध्यमण्डले ।
दलाष्टकं भावयित्वा नागयुक्तं स ईश्वरः ॥ ६७ ॥

---

१. योगस्य विद्या, तस्याः प्रकर्षेण सिद्धिस्तस्यै ।

अष्टौ नागा अष्टदले प्रतिभान्ति यथारुणाः ।
जलस्योपरि पद्मे च ध्यायेत्तन्नागवल्लभाम् ॥ ६८ ॥

स्वाधिष्ठान के छः पत्तों वाले कर्णिका के मध्य मण्डल में स्थित नाग युक्त आठ पत्तों का ध्यान कर साधक साक्षात् सदाशिव हो जाता है । जिस प्रकार अष्टदल पर अरुण वर्ण के आठ नाग शोभित होते हैं, उसी प्रकार जल के ऊपर रहने वाले उस महापद्म पर नागपत्नियों का भी ध्यान करना चाहिए ॥ ६७-६८ ॥

अनन्तं वासुकिं पद्मं महापद्मं च तक्षकम् ।
कुलीरं कर्कटं शङ्खं दक्षिणादौ दले भजेत् ॥ ६९ ॥
अष्टदलोपरि ध्यायेत् कर्णिकावृत्तयुग्मकम् ।
तदूर्ध्वे षड्दलं वादिलान्तयुक्तं सबिन्दुकम् ॥ ७० ॥

अनन्त, वासुकि, पद्म, महापद्म, तक्षक, कुलीर, कर्कट तथा शंख इन आठ नागों का दक्षिण दल से प्रारम्भ कर ध्यान करना चाहिए । उस अष्टदल के ऊपर कर्णिका से युक्त दो वृत्तों का ध्यान करे । उसके ऊपर षड्दल का ध्यान करना चाहिए, जिस पर बिन्दु के सहित व भ म य र ल ये छः वर्ण हैं ॥ ६९-७० ॥

पूर्वादिक्रमयोगेन दक्षिणावर्त्तवायुना ।
पुनः पुनः कुम्भयित्वा ध्यायेत् षड्वर्णवायवीम् ॥ ७१ ॥
केशरं युगलं ध्यायेत् कुलोर्ध्वे साकृतिं मुदा ।
अष्टदले षड्दले च विभाव्य योगिराड् भवेत् ॥ ७२ ॥
अष्टदलस्योर्ध्वदेशे वृत्तयुग्मं मनोहरम् ।
तस्योपरि पुनर्ध्यायेत् षड्दले वादिलान्तकम् ॥ ७३ ॥

पूर्व दिशा के क्रम से दक्षिणावर्त वायु द्वारा पुनः पुनः कुम्भक कर वायु देवता वाले इन छः वर्णों का ध्यान करे । कुल के ऊर्ध्व भाग में अष्टदल पर तथा षड्दल पर आकृति सहित दो केशरों का प्रसन्नता पूर्वक ध्यान करे । ऐसा करने से साधक योगिराज बन जाता है । उस अष्टदल के ऊर्ध्व देश में मनोहर दो वृत्त हैं । उसके ऊपर षड्दल पर पुनः 'व भ म य र ल' इन छः वर्णों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७१-७३ ॥

दलाष्टकाधो ध्यायेद्वो वृत्तयुग्मं मनोहरम् ।
वृत्ताधोमण्डलाकारं वं बीजं व्याप्य तिष्ठति ॥ ७४ ॥
वृत्तलग्नं समाव्याप्तं यं बीजं विद्युदाकरम् ।
कोटिसूर्यसमाभासं विभाव्य योगिनां पतिः ॥ ७५ ॥
यान्तबीजकलानां तु अधः षट्कोणमण्डलम् ।
षट्कोणे दक्षिणादौ च भावयेद् यादिलान्तकम् ॥ ७६ ॥

अष्टदल के नीचे पुनः दो मनोहर वृत्तों का ध्यान करना चाहिए । जिस वृत्त के अधः मण्डल के आकार वाला 'वं' बीज व्याप्त हो कर स्थित है । वृत्त में लगा हुआ उसी के समान, विद्युदाकर, करोड़ों सूर्य के समान तेज वाला 'यं' बीज का ध्यान कर साधक योगियों का

अधिपति हो जाता है । यान्त बीज 'रं' कला के नीचे षट्कोण का मण्डल है । उस षट्कोण मण्डल में दक्षिण दिशा से आरम्भ कर य र ल वर्णों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७४-७६ ॥

तत्षट्कोणमध्यदेशे षट्कोणं धूम्र[1]मण्डलम् ।
तत्कोणे दक्षिणादौ च द्रव्यादिषट्कमाश्रयेत् ॥ ७७ ॥
द्रव्यं गुणास्तथा कर्म सामान्यं सविशेषकम् ।
समवायं क्रमेणैव षट्कोणेषु विभावयेत् ॥ ७८ ॥

उस षट्कोण के मध्य भाग में धूम्र मण्डल युक्त एक षट्कोण और है । उस षट्कोण में द्रव्यादि छः पदार्थ अर्थात् १. द्रव्य, २. गुण, ३. कर्म, ४. सामान्य, ५. सविशेष तथा ६. समवाय—इन छः पदार्थों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

पूर्वादिक्रमयोगेन दक्षिणावर्तवायुना ।
सर्वत्र भावयेन्मन्त्री कुम्भयित्वा पुनः पुनः ॥ ७९ ॥
द्रव्यषट्कोणमध्ये तु षट्कोणं चारुतेजसम् ।
कोणे कोणे च षड्वर्गान् भावयेत् स्थिरचञ्चलान् ॥ ८० ॥
तन्मध्ये च त्रिकोणे च राकिणीसहितं हरिम् ।
कोटिचन्द्रमरीचिस्थं ध्यायेद्योगी विशालधीः ॥ ८१ ॥

षट्कोण के मध्य में अत्यन्त सुन्दर तेजस्वी एक षट्कोण और है । उसके प्रत्येक कोण में स्थिर तथा चञ्चल प्रकृति वाले, क वर्ग, च वर्ग, ट वर्ग, त वर्ग, प वर्ग और य वर्ग—इन छः वर्गों का ध्यान करना चाहिए । उसके मध्य में रहने वाले त्रिकोण में विशाल बुद्धि वाले योगी को करोड़ों चन्द्रमा की किरणों के समान राकिणी के सहित श्री हरि का ध्यान करना चाहिए ॥ ७९-८१ ॥

षड्दलान्तर्गतं पद्मं योगिनामपि साधनम् ।
यो नित्यं कुरुतेऽभ्यासं तस्य योगः प्रसिद्ध्यति ॥ ८२ ॥
एतच्चक्रप्रसादेन नीरोगी निरहङ्कृतः ।
सर्वज्ञो भवति क्षिप्रं श्रीनाथपदभावनात् ॥ ८३ ॥

इस प्रकार षट्दल में रहने वाला पद्म योगियों का साधन है । जो इस पद्म का ध्यान करता है, उसका योग सिद्ध हो जाता है । इस चक्र की कृपा से महाविष्णु के चरण कमल में की गई भावना से साधक नीरोग और अहङ्कार रहित हो कर बहुत शीघ्र सर्वज्ञ हो जाता है ॥ ८२-८३ ॥

ज्योतीरूपं योगमार्गं सूक्ष्मातिसूक्ष्मनिर्मलम् ।
त्रैलोक्यकामनासिद्धिं षट्चक्रे भावयेद्धरिम् ॥ ८४ ॥
यो हरिः शेषशम्भुश्च यः शम्भुः सूक्ष्मरूपधृक् ।
सूक्ष्मरूपस्थितो ब्रह्मा ब्रह्माधीनमिदं जगत् ॥ ८५ ॥

---

१. धूम्रतेजसम्—क० ।

योग मार्ग प्रकाश स्वरूप है, सूक्ष्म से सूक्ष्म तथा अत्यन्त निर्मल है । अतः उक्त षट्चक्र में त्रिलोकी के समस्त कामनाओं की सिद्धि करने वाले श्री हरि का ध्यान करना चाहिए । जो हरि हैं वही शेष और वही शम्भु हैं । सूक्ष्म रूप धारण करने वाले जो शम्भु हैं वही सूक्ष्म रूप में स्थित रहने वाले ब्रह्मा हैं । यह सात लोक उन्हीं ब्रह्मदेव के अधीन है ॥ ८४-८५ ॥

एकमूर्तिस्त्रयो देवा ब्रह्मविष्णुपितामहाः ।
मम विग्रहसंश्लिष्टाः सृजत्यवति हन्ति च ॥ ८६ ॥
प्राणायामोद्गता एते योगविघ्नकराः सदा ।
प्राणायामेन निष्पीड्य प्रसभं सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८७ ॥

ऐसे ब्रह्मा, विष्णु तथा पितामह नाम वाले देवता तीन हैं, किन्तु उनकी एक ही मूर्ति है। ये सभी मेरे शरीर से संश्लिष्ट हैं जो सृष्टि, पालन तथा उसका संहार करते हैं । ये प्राणायाम से उत्पन्न हुए हैं और सर्वदा योगमार्ग में विघ्न डालने वाले हैं । इसलिए साधक प्राणायाम के द्वारा इनका निष्पीड़न कर सिद्धि प्राप्त करे ॥ ८६-८७ ॥

अकारं ब्रह्मणो वर्णं शब्दरूपं महाप्रभम् ।
प्रणवान्तर्गतं नित्यं योगपूरकमाश्रयेत् ॥ ८८ ॥
उकारं वैष्णवं वर्णं शब्दभेदिनमीश्वरम् ।
प्रणवान्तर्गतं सत्त्वं योगकुम्भकमाश्रयेत् ॥ ८९ ॥

ओम् का स्वरूप—महातेजस्वी शब्दरूप **अकार** ब्रह्मा का वर्ण है । यह प्रणव के अन्तर्गत नित्य रहने वाला है । यह योग का पूरक है अतः इसका आश्रय लेना चाहिए । शब्द को भिन्न भिन्न करने वाला सबका ईश्वर **उकार** वैष्णव वर्ण है, जो प्रणवान्तर्गत सत्त्व है और कुम्भक प्राणायाम योग है । साधक को इसका भी आश्रय लेना चाहिए ॥ ८८-८९ ॥

मकारं शाम्भवं रूपं बीजभूतं विधूद्गतम् ।
प्रणवान्तस्थितं कालं लयस्थानं समाश्रयेत् ॥ ९० ॥
वर्णत्रय[१]विभागेन प्रणवं परिकल्पितम् ।
प्रणवाज्जायते हंसो हंसः सोऽहं परो भवेत् ॥ ९१ ॥
सोऽहं ज्ञानं महाज्ञानं योगिनामपि दुर्लभम् ।
निरन्तरं भावयेद्यः स एव परमो भवेत् ॥ ९२ ॥

मकार श्री शम्भु का बीजभूत रूप है जो चन्द्रमा से उत्पन्न है । प्रणव के भीतर रहने वाला लय का स्थान तथा काल स्वरूप है, इसका आश्रय लेना चाहिए । तीन वर्ण के अलग अलग रूपों को एक में मिलाने से प्रणव का रूप बनता है, इस प्रणव से 'हंस' मन्त्र बनता है, फिर यही हंस, सोऽहं का रूप बन जाता है । सोऽहं का ज्ञान महाज्ञान है, जो योगियों के लिए भी दुर्लभ है; जो निरन्तर इसकी भावना करता है वह परब्रह्म हो जाता है ॥ ९०-९२ ॥

---

१. वर्णत्रयस्य अकारोकारमकारेति त्रयस्य ।

हं पुमान् श्वासरूपेण चन्द्रेण प्रकृतिस्तु सः ।
एतद्धंसं विजानीयात् सूर्यमण्डलभेदकम् ॥ ९३ ॥
विपरीतक्रमेणैव सोऽहं ज्ञानं यदा भवेत् ।
तदैव सूर्यगः सिद्धः [१]स्वधास्वरप्रपूजितः ॥ ९४ ॥

श्वास रूप चन्द्र से 'हं' पुमान् है और 'सः' प्रकृति है यही हंस मन्त्र है जो सूर्य मण्डल का भी भेदक है । इस हंस को उलट देने पर 'सोऽहं' ज्ञान हो जाता है । तब साधक सूर्यमण्डल में गमन करने वाला सिद्ध हो जाता है और स्वधा स्वर से पूजित होता है ॥ ९३-९४ ॥

हकारार्णं सकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात्ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः ॥ ९५ ॥
एतद् हंसं महामन्त्रं स्वाधिष्ठाने मनोगृहे ।
मनोरूपं भजेद्यस्तु स भवेत् सूर्यमध्यगः ॥ ९६ ॥

हकार वर्ण तथा सकार वर्ण का लोप कर जब शेष की सन्धि कर दे तो वही प्रणव रूप महामन्त्र बन जाता है । यह हंस रूप महामन्त्र मन के गृहभूत स्वाधिष्ठान चक्र में रहता है । अतः साक्षात् मनोरूप से इसका जो जप करता है वह सूर्य मण्डल में गमन करता है ॥ ९५-९६ ॥

हंसं सूर्य विजानीयात् सोऽहं चन्द्रो न संशयः ।
विपरीतो यदा भूयात्तदैव मोक्षभाग् भवेत् ॥ ९७ ॥
यदि हंसमनोरूपं स्वाधिष्ठाने हरेः पदे ।
विभाव्य श्रीगुरोः पादे नीयते नात्र संशयः ॥ ९८ ॥

'हंस' का अर्थ सूर्य है और सोऽहं का अर्थ चन्द्रमा है, इसमें संशय नहीं जब 'हंस' 'सोऽहं' इस विपरीत रूप में हो जाता है तब साधक मोक्ष का भागी बन जाता है । यदि साधक हंस मनोरूप को स्वाधिष्ठान स्थित विष्णु के पद में ध्यान कर श्री गुरु के चरण में समर्पित कर दे तो भी साधक मोक्ष का गामी बन जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ९७-९८ ॥

सोऽहं यदा शक्तिकूटं अकाराकारसम्पुटम् ।
कृत्वा जपति यो ज्ञानी स भवेत् कल्पपादपः ॥ ९९ ॥
जपहोमादिकं सर्वं हंसेन यः करोति हि ।
तदैव चन्द्रसूर्य स्यात् हंसमन्त्रप्रसादतः ॥ १०० ॥

जब साधक 'सोऽहं' इस शक्ति कूट को ॐकार से सम्पुटित कर ॐ सोऽहं ॐ का जप करता है तो वह महाज्ञानी तथा कल्पवृक्ष हो जाता है । जो हंस मन्त्र से जप होमादि कार्य करता है, तब उस हंस मन्त्र की कृपा से वह चन्द्र एवं सूर्य बन जाता है ॥ ९९-१०० ॥

---

१. स्यात् सुरासुरप्रपूजितः—ग० ।

एतज्जपं महादेव देहमध्ये करोम्यहम् ।
एकविंशसहस्राणि षट्शतानि च हंमनुः ॥ १०१ ॥

हे महादेव ! मैं इस हंस मन्त्र का अपने देह के मध्य में जप करती रहती हूँ, इस हंस मन्त्र की जप संख्या २१ हजार छः सौ है ॥ १०१ ॥

पुंरूपेण हकारञ्च स्त्रीरूपेण सकारकम् ।
जप्त्वा रक्षां करोतीह [१] चन्द्रबिन्दुशतेन च ॥ १०२ ॥

चन्द्र बिन्दु से संयुक्त पुरुष रूप से हकार (हं) तथा स्त्री रूप सकार का जप कर साधक अपनी रक्षा करने में समर्थ हो जाता है ॥ १०२ ॥

प्रणवान्तं महामन्त्रं नित्यं जपति यो नरः ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य वायवी सुकृपा भवेत् ॥ १०३ ॥
बृहद् हंसं प्रवक्ष्यामि येन सिद्धो भवेन्नरः ।
कामरूपी [२] क्षणादेव वाक्सिद्धिरिति निश्चितम् ॥ १०४ ॥

जो मनुष्य आदि में प्रणव लगाकर उसके अन्त में इस महामन्त्र का जप करता है उस पर वायवी कृपा हो जाती है और वायु की सिद्धि हो जाती है । अब मैं उस बृहद्धंस मन्त्र को कहती हूँ, जिसके जप से पुरुष सिद्ध हो जाता है । वह इच्छानुसार रूप धारण कर लेता है और उसे निश्चित रूप से वाक्सिद्धि हो जाती है ॥ १०३-१०४ ॥

आदौ प्रणवमुच्चार्य ततो हंसपदं लिखेत् ।
तत्पश्चात् प्रणवं ज्ञेयं ततः परपदं स्मरेत् ॥ १०५ ॥
तर्पयामि [३] पदस्यान्ते प्रणवं फडिति स्मरेत् ।
एतद्धि [४] हंसमन्त्रस्तु वीराणामुदयाय च ॥ १०६ ॥

पहले प्रणव (ॐ) का उच्चारण करे । उसके बाद 'हंस' इस पद को लिखे, उसके बाद फिर प्रणव (ॐ), तदनन्तर 'पर पद' इसके बाद 'तर्पयामि' उसके अन्त में प्रणव (ॐ) से युक्त 'फट्' पद लिखे । यह वृहद्धंस मन्त्र वीरभाव वालों के अभ्युदय के लिए है ॥ १०५-१०६ ॥

विमर्श—बृहद् हंस मन्त्र का स्वरूप—ॐ हंस ॐ पर तर्पयामि ॐ फट् ।

बृहद् हंसप्रसादेन षट्चक्रभेदको भवेत् ।
षट्चक्रे च प्रशंसन्ति सर्वे देवाश्चराचराः ॥ १०७ ॥

---

१. चन्द्रबिन्दुः—ग० ।

२. कुलादेव—ग० ।

३. परमान्ते हंसपदं ततः प्रणवमेव च—क० ।

४. फडितिमन्त्रस्मरणमेव, एतदित्यस्यार्थः ।

साधक इस 'बृहद्धंस की कृपा से षट्चक्र का भेदन करने वाला हो जाता है । षट्चक्रों की सभी देवता तथा चराचर प्रशंसा करते हैं ॥ १०७ ॥

योगसिद्धिं विघाताय[1] भ्रमन्ति योगिनस्तनौ ।
यदि हंसं बृहद्धंसं जपन्ति वायुसिद्धये ॥१०८॥
तदा सर्वे पलायन्ते राक्षसान्मानुषा यथा ॥१०९॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते योगशिक्षाविधिनिर्णये सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे द्वाविंश: पटल: ॥ २२ ॥

योगसिद्धि में विघात करने के लिए योगी के शरीर में विघ्न घूमते रहते हैं, यदि साधक वायु सिद्धि के लिए हंस तथा परमहंस मन्त्र का जप करे तो वे सभी इस प्रकार भाग जाते हैं जैसे राक्षस से मनुष्य ॥ १०८-१०९ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थनिर्णय के पाशव-कल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में योगशिक्षाविधिनिर्णय में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव-संवाद में बाइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २२ ॥

१. विदाया मे भ्रमन्ति क्रोधिनस्तनौ—ग० ।

अथ सप्तदशः पटलः

आनन्दभैरवी[1] उवाच

अथ वक्ष्ये महादेव अथर्ववेदलक्षणम् ।
सर्ववर्णस्य सारं हि शक्त्याचारसमन्वितम् ॥ १ ॥
अथर्ववेदादुत्पन्नं सामवेदं तमोगुणम् ।
सामवेदाद्यजुर्वेदं महासत्त्वसमुद्भवम् ॥ २ ॥
रजोगुणमयं ब्रह्मा ऋग्वेदं यजुषः स्थितम् ।
मृणालसूत्रसदृशी [1] [2]अथर्ववेदरूपिणी ॥ ३ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर अथर्ववेद का लक्षण कहती हूँ, जो शक्त्याचार से समन्वित समस्त वर्णों का स्थिरांश है । अथर्ववेद से तमोगुण वाला सामवेद उत्पन्न हुआ । पुनः उस सामवेद से समस्त महासत्त्व का उत्पत्ति स्थान भूत यजुर्वेद उत्पन्न हुआ। उस यजुर्वेद से रजोगुणमय ऋग्वेद उत्पन्न हुआ, जहाँ ब्रह्मदेव की स्थिति है ॥ १-३ ॥

अथर्वे सर्ववेदाश्च जलखेचरभूचराः ।
निवसन्ति महा विद्या[3] कुलविद्या महर्षयः ॥ ४ ॥
समाप्तिपत्रशेषार्थं समीपं लोकमण्डले ।
शक्तिचक्रसमाक्रान्तं दिव्यभावात्मकं शुभम् ॥ ५ ॥

अथर्ववेद रूपिणी यह महाशक्ति मृणालतन्तु के सदृश है । इस अथर्व वेद में सभी वेद समस्त जलचर, खेचर तथा भूचर समाहित है । इसमें महाविद्यायें, अन्य विद्यायें, कुल विद्या तथा समस्त महर्षिगण निवास करते हैं । समाप्त होने वाले पत्र पर शेष सभी वस्तुयें हैं जो इस लोकमण्डल की सीमा से संयुक्त हैं । यह पत्र शक्तिचक्र से समाक्रान्त तथा कल्याण करने वाला दिव्यभावात्मक है ॥ ३-५ ॥

तत्रैव वीरभावञ्च तत्रैव पशुभावकम् ।
सर्वभावात् परं तत्त्वमथर्वं वेदपत्रकम् ॥ ६ ॥
द्विबिन्दुनिलयस्थानं ब्रह्माविष्णुशिवात्मकम् ।
चतुर्वेदान्वितं तत्त्वं शरीरं दृढनिर्मितम् ॥ ७ ॥

उसी पर वीरभाव तथा पशुभाव भी रहता है । इस प्रकार सबको उत्पन्न करने के

---

१. शूकसूत्रसदृशी—क० । २. विद्या—क० ख० ।
३. मृणालसूत्रेण कमलतन्तुना सदृशी ।

कारण वेद पत्र वाला यह अथर्व सबका तत्त्व है । वह दो बिन्दुओं के निलय का स्थान, ब्रह्मा, विष्णु, शिवात्मक यह शरीर तत्त्व चारों वेदों से युक्त है, इसकी रचना दृढ़तापूर्वक की गई है ॥ ६-७ ॥

चतुर्विंशतितत्त्वानि सन्ति गात्रे मनोहरे ।
ब्रह्मा रजोगुणाक्रान्तः पूरकेणाभिरक्षति ॥ ८ ॥
विष्णुः सत्त्वगुणाक्रान्तः[४] कुम्भकैः स्थिरभावनैः ।
हरस्तमोगुणाक्रान्तो रेचकेणापि विग्रहम् ॥ ९ ॥

इस मनोहर शरीर में चौबीस तत्त्व हैं, इसकी रक्षा रजोगुण से आक्रान्त ब्रह्मदेव पूरक प्राणायाम से करते हैं । सत्त्वगुण से आक्रान्त विष्णुदेव स्थिरभावना वाले कुम्भक प्राणायाम से तथा तमोगुण से आक्रान्त सदाशिव रेचक के द्वारा इस शरीर की रक्षा करते हैं ॥ ८-९ ॥

अथर्ववेदचक्रस्था कुण्डली परदेवता ।
एतन्माया तु यो नैव ब्रह्मविष्णुशिवेन च ॥ १० ॥
शरीरं देवनिलयं भक्तं ज्ञात्वा प्रवक्ष्यति ।
सर्ववेदमयी देवी सर्वमन्त्रस्वरूपिणी ॥ ११ ॥

कुण्डलिनी की महिमा—अथर्ववेद के चक्र पर रहने वाली कुण्डलिनी परा शक्ति हैं । यही माया है जो ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव से अलग रहती है । यह शरीर देवताओं का निवास स्थान है, जिसे सर्वदेवमयी, सर्व मन्त्र स्वरूपिणी यह कुण्डलिनी अपने भक्त को ही प्रदान करती है ॥ १०-११ ॥

सर्वयन्त्रात्मिका विद्या वेदविद्याप्रकाशिनी ।
चैतन्या सर्वधर्मज्ञा स्वधर्मस्थानवासिनी ॥ १२ ॥
अचैतन्या ज्ञानरूपा हेमचम्पकमालिनी ।
अकलङ्का निराधारा शुद्धज्ञानमनोजवा ॥ १३ ॥

यह सर्व यन्त्रात्मिका है । यह विद्या है तथा वेद विद्या का प्रकाश इसी से होता है । यह चैतन्य है । यह सब प्रकार के धर्मो को जानने वाली है तथा अपने धर्मस्थान पर निवास करती है । यह अचैतन्या एवं ज्ञानरूपा है । यह सुवर्ण के समान पीत वर्ण की चम्पकमाला धारण करने वाली हैं और कलङ्क से रहित सर्वथा स्वच्छ एवं किसी के आधार पर न रहने वाली शुद्ध ज्ञान स्वरूपा तथा मन के समान वेगवती है ॥ १२-१३ ॥

सर्वसङ्कटहन्त्री च सा शरीरं प्रपाति हि ।
तस्याः कार्यमिदं विश्वं तस्याः पुण्यानि हन्ति हि ॥ १४ ॥
तस्याश्चैतन्यकरणे सदा व्याकुलचेतसः ।
महात्मानः प्रसिद्ध्यन्ति यदि कुर्वन्ति चेतनाम् ॥ १५ ॥

---

४. सत्त्वगुर्णराक्रान्तः ।

तस्या अनुग्रहादेव किं न [१]सिद्ध्यति भूतले ।
षण्मासाभ्यासयोगेन चैतन्या कुण्डली भवेत् ॥ १६ ॥

यह सारे सङ्कटों का विनाश करने वाली है । वही शरीर की रक्षा भी करती है, यह समस्त विश्व उसी का कार्य है, उसी के पुण्य इस विश्व का विनाश भी करते हैं । महात्मा लोग उसी को सचैतन्य बनाने के लिए सदा व्याकुल हो कर यत्न करते रहते हैं यदि उसे सचेतन बना लेते है । तब उसके अनुग्रह से इस भूतल पर क्या सिद्ध नहीं होता ? छः महीने निरन्तर अभ्यास करते रहने पर यह कुण्डलिनी चेतना प्राप्त करती है ॥ १४-१६ ॥

सा देवी वायवी शक्तिः परमाकाशवाहिनी ।
तारिणी वेदमाता च बहिर्याति दिने दिने ॥ १७ ॥
द्वादशाङ्गुलमानेन आयुः क्षरति नित्यशः ।
द्वादशाङ्गुलवायुश्च क्षयं कुर्याद्दिने दिने ॥ १८ ॥
यावद् यावद् बहिर्याति कुण्डली परदेवता ।
तावत्तावत्खण्डलयं भवेद्धि पापमोक्षणम् ॥ १९ ॥

यही वायवी शक्ति है जो सर्वदा परमाकाश में बहती रहती है । यह तारने वाली है । वेदों की जननी है तथा प्रतिदिन (शरीर के) बाहर जाती रहती है । मनुष्य की आयु १२ अंगुल के प्रमाण से नित्य संक्षरण करती है । इसलिए पुरुष को चाहिए कि वह १२ अंगुल के वायु को नित्य क्षय करता रहे । यह पर देवता स्वरूपा, कुण्डलिनी, जब जब बाहर जाती है तब तब खण्डलय होता रहता है, और पाप से छुटकारा मिलता रहता है ॥ १७-१९ ॥

यदा यदा न क्षरति वायवी सूक्ष्मरूपिणी ।
बाह्यचन्द्रे महादेव आग्नेयी सोममण्डले ॥ २० ॥
मूलाधारे कामरूपे ज्वलन्ती चण्डिका शिखा ।
यदा शिरोमण्डले च सहस्रदलपङ्कजे ॥ २१ ॥
तेजोमयी सदा याति शिवं कामेश्वरं प्रभुम् ।
अच्युताख्यं महादेवं तदा ज्ञानी स योगिराट् ॥ २२ ॥

हे महादेव ! जब यह सूक्ष्मरूपिणी अग्निदेवता वाली वायवी शक्ति वाह्य चन्द्र वाले सोम-मण्डल में संक्षरण नहीं करती तब तक कामरूप मूलाधार में यह चण्डिका बन कर शिखा के समान जलती रहती है। जब यह तेजोमयी शिरो मण्डल में स्थित सहस्त्र दल कमल में कामेश्वर सदाशिव अच्युत महादेव के समीप जाती है, तब साधक ज्ञानी एवं योगिराज बन जाता है ॥ २०-२२ ॥

यदि क्षरति सा देवी बाह्यचन्द्रे मनोलये ।
तदा योगं समाकुर्यात् यावत् शीर्षेण[२] गच्छति ॥ २३ ॥

---

१. किं न सिद्धयति, सर्व सिध्यति इति तात्पर्यम् ।

२. वैदिकोऽयं शब्दः क्वचिल्लोकेऽपि ।

यदि शीर्षे समागम्यामृतपानं करोति सा ।
वायवी सूक्ष्मदेहस्था सूक्ष्मालयप्रिया सती ॥ २४ ॥
तदेव[1] परमा सिद्धिर्भक्तिमार्गो न संशयः ।
चतुर्वेद ज्ञानसारं अथर्वं परिकीर्तितम् ॥ २५ ॥

जब यह देवी मन को लीन करने वाले बाह्य चन्द्र में क्षरण करती हैं तब योगारम्भ करना चाहिए, जिससे यह शिरः प्रदेश से सहस्त्र दल पङ्कज में गमन करे । यदि सूक्ष्म देह में रहने वाली सूक्ष्मालय प्रिया यह वायवी शक्ति शिरः स्थान के सहस्त्रदल पङ्कज में जाकर अमृत पान करती है, तभी साधक को परमा सिद्धि प्राप्त होती है । वही भक्ति मार्ग है । इसमें संशय नहीं । इसलिए अथर्व चारों वेदों के ज्ञान का सार कहा जाता है ॥ २३-२५ ॥

अथर्ववेदविद्या च देवता वायवी मता ।
तस्याः सेवनमात्रेण रुद्ररूपो भवेन्नरः ॥ २६ ॥
केवलं कुम्भकस्था सा एका ब्रह्मप्रकाशिनी ।

भैरव उवाच

केन वा वायवी शक्तिः[2] कृपा भवति पार्वति ॥ २७ ॥

अर्थव वेद विद्या की देवता वायवी शक्ति कही गई है । उसके सेवन मात्र से मनुष्य रुद्रस्वरूप बन जाता है । वह केवल कुम्भक प्राणायाम में अकेले रह कर ब्रह्मविद्या का प्रकाश करती है ॥ २६-२७ ॥

भैरव ने कहा—हे पार्वती ! यह वायवी शक्ति किससे उत्पन्न होती है और किस प्रकार कृपा करती है ? ॥ २७ ॥

स्थिरचेता भवेत् केन विवेकी वा कथं भवेत् ।
मन्त्रसिद्धिर्भवेत् केन कायसिद्धिः कथं भवेत् ॥ २८ ॥
विस्तार्य वद चामुण्डे आनन्दभैरवेश्वरी ।

आनन्दभैरवी उवाच

श‍ृणुष्वैकमनाः शम्भो मम प्राणकुलेश्वर ॥ २९ ॥

साधक अपने चित्त को किस प्रकार स्थिर करता है ? और किस प्रकार विवेकी बनता है? किस प्रकार से मन्त्र की सिद्धि की जाती है तथा काय की सिद्धि कैसे होती है ? । हे आनन्द भैरवेश्वरि चामुण्डे ! विस्तार पूर्वक इसका वर्णन कीजिए । **आनन्द भैरवी ने कहा**—हे मेरे प्राणकुलेश्वर ! हे शम्भो ! अब सावधान होकर सुनिए ॥ २८-२९ ॥

एकवाक्येन सकलं कथयामि समासतः ।
श्रद्धया परया भक्त्या मनोनियमतत्परः ॥ ३० ॥

---

१. रूपिणी—ग० । २. आनन्दभैरव—ग० ।

स प्राप्नोति पराशक्तिं वायवीं [१]सूक्ष्मरूपिणीम् ।
धैर्यक्षमामिताहारी[२] शान्तियुक्तो यतिर्महान् ॥ ३१ ॥
सत्यवादी ब्रह्मचारी दयाधर्मसुखोदयः ।
मनसः संयमज्ञानी दिगम्बरकलेवरः ॥ ३२ ॥
सर्वत्र समबुद्धिश्च परमार्थविचारवित् ।
शरशय्या भूमितले वायवीं परमामृतम् ॥ ३३ ॥

वायवी सिद्धि का वर्णन—मैं आपके सभी प्रश्नों का संक्षेप में एक वाक्य से उत्तर दे रही हूँ । श्रद्धा एवं पराभक्ति से जो साधक अपने मन को नियम में तत्पर रखता है, वह सूक्ष्मरूपिणी वायवी पराशक्ति को प्राप्त कर लेता है । जो धैर्य धारण करने वाला क्षमावान् परिमित आहार करने वाला शान्ति युक्त, चित्त को संयम में रखने वाला महान् है । सत्यवादी, ब्रह्मचारी, दयावान् धर्मवान्, सुख पूर्वक अभ्युदय चाहने वाला, मन के संयम का उपाय जानने वाला, नग्न वेश में रहने वाला, सभी में समान बुद्धि रखने वाला, परमार्थ के विचार को जानने वाला, भूमितल पर अथवा चटाई पर सोने वाला साधक है वही वायवी परमामृत शक्ति को प्राप्त करता है ॥ ३०-३३ ॥

य एवं पिबति क्षिप्रं तत्रैव वायवी कृपा ।
गुरुसेवापरे धीरे [३] शुद्धसत्त्वतनुप्रभे ॥ ३४ ॥
भक्ते अष्टाङ्गनिरते वायवी सुकृपा भवेत् ।
अतिथिं भोजयेद्यस्तु न भुक्ता स्वयमेव च ॥ ३५ ॥

वायवी कृपा—जो इस प्रकार रह कर उस वायवी परमामृत का पान करता हैं उसी पर वायवी शक्ति की कृपा होती है, जो गुरु की सेवा में सर्वदा निरत रहने वाला धैर्यवान् शुद्ध सत्त्व से युक्त शरीर वाला, अष्टाङ्ग योग से युक्त भक्त है उस पर वायवी शक्ति की सुकृपा होती है, जो स्वयं बिना भोजन किए, अतिथि को भोजन कराता है, उस पर वायवी शक्ति की कृपा होती है ॥ ३४-३५ ॥

सर्वपापविनिर्मुक्तो वायवी सुकृपा ततः ।
अन्तरात्मा महात्मा यः कुरुते वायुधारणम् ॥ ३६ ॥
देवगुरौ सत्यबुद्धिर्वायवी सुकृपा ततः ।
एककालो वृथा याति नैव यस्य महेश्वर ॥ ३७ ॥
वायव्यां चित्तमादाय तत्रानिलकृपा भवेत् ।
विचरन्ति महीमध्ये योगशिक्षानिबन्धनम् ॥ ३८ ॥
प्राणायामेच्छुको यो वा वायवी सुकृपा ततः ।
प्रतिवत्सरमानेन पीठे पीठे वसन्ति ये ॥ ३९ ॥

---

१. गामिनीम्—ग० ।
२. केन हेतुना या वायवी शक्तिः तन्त्रशास्त्रप्रसिद्धा, तस्याः कृपा भवति, पार्वति ! इति सम्बोधनम् ।
३. परमाणु—ग० ।

वायवीं प्रजपन्तीह वायवी सुकृपा ततः।
अल्पाहारी निरोगी च विजयानन्दनन्दितः ॥ ४० ॥

जो सभी पापों से विनिर्मुक्त है उस पर वायवी कृपा होती हैं, जो अन्तः करण से महात्मा है और वायु को धारण करता है। देवता तथा गुरुजनों में सात्त्विक बुद्धि रखता है उस पर वायवी सुकृपा होती है, हे महेश्वर ! वायवी शक्ति को चित्त में धारण करने से जिसका एक काल भी व्यर्थ नहीं जाता, उस पर वायवी कृपा होती है, जो लोग योग शिक्षा से निपुणेता प्राप्त कर पृथ्वी मण्डल में विचरण करते हैं, अथवा जो प्राणायाम में अभिलाषा रखते हैं उन पर वायवी कृपा होती है। जो एक-एक संवत्सर के क्रम से शक्ति के एक एक पीठ में निवास करते हैं और वायवी शक्ति का जप करते हैं उन पर वायवी शक्ति की कृपा समझनी चाहिए ॥ ३६-४० ॥

वायवीं भजतो योगी वायवी सुकृपा भवेत्।
अन्तर्यागे पीठचक्रे चित्तमाधाय यत्नतः ॥ ४१ ॥
नामनिष्ठो धारणाख्यो वायवी सुकृपा ततः।
पशुभाव समाक्रान्तः सदा रेतोविवर्जितः ॥ ४२ ॥

जो स्वल्प आहार करने वाला, नीरोग, विजया के आनन्द से मस्त रहने वाला योगी वायवी शक्ति का भजन करता है उस पर वायवी कृपा होती है। जो साधक यत्न पूर्वक अन्तर्याग रूप पीठचक्र में चित्त को स्थिर कर नाम में निष्ठा रखता हुआ धारण करता है, उस पर वायवी कृपा होती है ॥ ४०-४२ ॥

शुक्रमैथुनहीनश्च वायवी सुकृपा ततः।
अकालेऽपि सकालेऽपि नित्यं धारणतत्परः ॥ ४३ ॥
योगिनामपि सङ्गी यो वायवी सुकृपा ततः।
बन्धुबान्धवहीनश्च विवेकाक्रान्तमानसः ॥ ४४ ॥

जो पशुभाव से समाक्रान्त होकर रेतः का स्खलन नहीं करता तथा शुक्रपात वाला मैथुन नहीं करता उस पर वायवी सुकृपा होती है। अकाल में अथवा उत्तम काल में जो नित्य 'धारणा' में लगा रहता है और योगियों का साथ करता है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए ॥ ४२-४४ ॥

शोकाशोकसमं[१] भावं वायवी सुकृपा ततः।
सर्वदानन्दहृदयः कालज्ञो भौतसाधनः ॥ ४५ ॥
मौनधारणजापश्च वायवी सुकृपा ततः।
निर्जनस्थाननिरतो[२] निश्चेष्टो दीनवत्सलः ॥ ४६ ॥

---

१. शोकः, अशोकः शोकाभावः, उभाभ्यां समं भावमधिगच्छति वायवीकृपया इति भावः।
२. सर्वशास्त्रार्थवेत्ता च विधिवेत्ता च धार्मिकः। सूक्ष्मवायुप्रसादज्ञो वायवी सुकृपा ततः ॥
सहसा बहु इष्टज्ञो निन्दाधर्मविवर्जितः। शिल्पकर्माभिमानी यो वायवी सुकृपा ततः ॥
इति क० अ० पु० पाठः।

जो बन्धु-बान्धव से हीन तथा विवेक युक्त चित्त वाला है, शोक और हर्ष के भाव जिसके लिए समान है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए । जिसका हृदय सर्वदा आनन्द से परिपूर्ण है, जो काल का ज्ञाता है, पञ्चभूत शरीर जिसका साधन है, जो मौन धारण करने वाला तथा जप करने वाला है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए ॥ ४४-४६ ॥

बहुजल्पनशून्यश्च स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
हास्य सन्तोषहिंसादिरहितः[१] पीठपारगः ॥ ४७ ॥
योगशिक्षासमाप्त्यर्थी स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
मत्कुलागमभावो ज्ञो महाविद्यादिमन्त्रवित् ॥ ४८ ॥

निर्जन स्थान में रहने वाला, किसी प्रकार की चेष्टा न करने वाला, दीनों के ऊपर प्रेम करने वाला, अधिक न बोलने वाला पुरुष स्थिरचित्त कहा जाता है । हास्य, असंतोष, हिंसादि से रहित, पीठ (आसन) का पारवेत्ता योग शिक्षा की समाप्ति चाहने वाला साधक स्थिरचित्त कहा जाता है ॥ ४७-४८ ॥

शुद्धभक्तियुतः शान्तः स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
मूलाधारे कामरूपे हृदि जालन्धरे तथा ॥ ४९ ॥

मेरे कुलागम के समस्त प्रक्रियाओं को जानने वाला महाविद्या आदि मन्त्रों का जानकार शुद्ध भक्ति से युक्त तथा शान्त साधक स्थिर चित्त वाला कहा जाता है ॥ ४८-४९ ॥

ललाटे पूर्णगिर्याख्ये उड्डीयाने तदूर्ध्वके ।
वाराणस्यां भ्रुवोर्मध्ये ज्वलन्त्यां लोचनत्रये ॥ ५० ॥
मायावत्यां सुखवृत्ते कण्ठे चाष्टपुरे तथा ।
अयोध्यायां नाभिदेशे कट्यां काञ्च्यां महेश्वर ॥ ५१ ॥
पीठेष्वेतेषु भूलोके चित्तमाधाय यत्नतः ।
उदरे पूरयेद् वायुं सूक्ष्मसङ्केतभाषया ॥ ५२ ॥

मूलाधार रूपी कामरूप पीठ में, हृदय रूपी जालन्धर पीठ में, ललाट रूपी पूर्णगिरि पीठ में, उससे ऊपर (मूर्धा) उड्डीयान में, भ्रू के मध्य रूपी वाराणसी में, लोचनत्रय रूपी ज्वालामुखी में, मुखवृत्त रूपी माया तीर्थ में, कण्ठ रूपी अष्टपुरी में, नाभिदेश रूपी अयोध्या में, कटिरूपी काञ्चीपुरी में हे महेश्वर ! जो भूलोक के इन पीठों में यत्न पूर्वक चित्त को लगाकर सूक्ष्म सङ्केत की भाषा से उदर में वायु को पूर्ण बनाता है ॥ ४९-५२ ॥

पादाङ्गुष्ठे च जङ्घायां जानुयुग्मे च मूलके ।
चतुर्दले षड्दले च तथा दशदले तथा ॥ ५३ ॥
दले द्वादशके चैव सिद्धिसिद्धान्तनिर्मले[२] ।
कण्ठे षोडशपत्रे च द्विदले पूर्णतेजसि ॥ ५४ ॥

---

१. हास्यसन्तोषहिंसादिभिः रहितः, तृतीयातत्पुरुषः ।

२. सिद्धिसिद्धान्ताभ्यां निर्मले ।

कैलासाख्ये [१]ब्रह्मरन्ध्रपदे निर्मलतेजसि ।
सहस्रारे महापद्मे कोटिकोटिविधुप्रभे ॥ ५५ ॥
चालयित्वा महावायुं कुम्भयित्वा पुनः पुनः ।
पूरयित्वा रेचयित्वा रोमकूपाद्विनिर्गतम् ॥ ५६ ॥

अपने पैर के दोनों अंगूठों को जंघा पर तथा दोनो जानुओं को मूलाधार में स्थापित कर चार दल वाले छः दल वाले, दश दल वाले, सिद्धि सिद्धान्त से निर्मल द्वादश दल वाले, कण्ठ में रहने वाले सोलह पत्र वाले, पूर्णतेजःस्वरूप में दो दल वाले, करोड़ों करोड़ों चन्द्रमा की प्रभा के समान सहस्त्र पत्र वाले महापद्म में महावायु को चला चला कर, पुनः पुनः उसे कुम्भक कर, फिर पूरक करे । तदनन्तर रेचक कर रोमकूप से निकले हुये ॥ ५३-५६ ॥

तिस्रः कोट्यर्धकोटि च यानि लोमानि मानुषे ।
नाडीमुखानि सर्वाणि धर्मबिन्दुं च्यवन्ति हि ॥ ५७ ॥
यावत्तद्बिन्दुपातश्च तावत्कालं लयं[२] स्मृतम् ।
तावत्कालं प्राणयोगात् प्रस्वेदाधमसिद्धिदम् ॥ ५८ ॥

अधम सिद्धि का लक्षण—मनुष्य के शरीर में होने वाले साढ़े तीन करोड़ रोम हैं वे तथा सभी प्रमुख नाडियाँ घर्म बिन्दु को चुआते रहते हैं । जब तक इस प्रकार का बिन्दु पात होता रहता है तब तक लय की स्थिति रहती है, उतने समय तक अर्थात् प्रस्वेद पर्यन्त किया गया प्राणायाम अधम प्रकार की सिद्धि प्रदान करता है ॥ ५७-५८ ॥

सूक्ष्मवायुसेवया च किन्न सिद्ध्यति भूतले ।
लोमकूपे मनो दद्यात् लयस्थाने मनोरमे ॥ ५९ ॥
स्थिरचेता भवेत् शीघ्रं नात्र कार्या विचारणा ।
वायुसेवां विना नाथ कथं सिद्धिर्भवेद् भवे ॥ ६० ॥

स्थिरचित्त साधक के लक्षण—सूक्ष्म वायु की सेवा से (= प्राणायाम) इस पृथ्वी तल में कौन सी वस्तु है जो सिद्ध न हो लोभकूप में जो मनोरम लय का स्थान है उसमें अपने मन को लगाना चाहिए । ऐसा करने से साधक अपने चित्त को स्थिर कर लेता है, इसमें संदेह या विचार की आवश्यकता नहीं । हे नाथ ! वायु सेवा (प्राणायाम) किए बिना इस संसार में भला सिद्धि किस प्रकार प्राप्त हो सकती है ॥ ५९-६० ॥

स्थिरचित्तं बिना नाथ मध्यमापि न जायते ।
स्थाने स्थाने मनो दत्वा वायुना कुम्भकेन च ॥ ६१ ॥
धारयेन्मारुतं मन्त्री कालज्ञानी दिवानिशम् ।
एकान्तनिर्जने स्थित्वा स्थिरचेता भवेद् ध्रुवम् ॥ ६२ ॥

---

१. लोकमुखात्—ग० ।

२. लयमिति लिङ्गमशिष्यं लोकाश्रयत्वाल्लिङ्गस्येति नियमेन नपुंसकता, अन्यथा 'घत्रजपाः पुंसि' इति सूत्रेणाच्प्रत्ययान्ततया पुंल्लिङ्गता स्यात् ।

हे नाथ ! चित्त को स्थिर किए बिना मध्यमा सिद्धि भी नहीं होती । इसलिए कुम्भक रूप वायु के द्वारा उन उन स्थानों में मन को लगाना चाहिए । काल का ज्ञान रखते हुये मन्त्रज्ञ साधक किसी एकान्त निर्जन स्थान में रह कर वायु धारण (प्राणायाम) करे । ऐसा करने से वह निश्चय ही स्थिर चित्त वाला हो जाता है ॥ ६१-६२ ॥

स्थिरचित्तं विना शम्भो सिद्धिः स्यादुत्तमा कथम् ॥ ६३ ॥
निवाह्य पञ्चेन्द्रियसञ्ज्ञकानि यत्नेन धैर्यायतिरीश्वरस्त्वम् ।
प्राप्नोति मासन्नयसाधनेन विषासवं भोक्तुमसौ समर्थः ॥ ६४ ॥

हे शम्भो ! जब तक चित्त स्थिर न हो तब तक उत्तमा सिद्धि भी क्या किसी प्रकार प्राप्त हो सकती है ? पञ्चेन्द्रिय संज्ञक वालों को अपने वश में कर यति यत्नपूर्वक धीरता धारण करते हुये एक महीने पर्यन्त वायु का साधन करने से ईश्वरत्व प्राप्त कर लेता है, और वह विष के आसव को भी पान करने में समर्थ हो जाता है ॥ ६३-६४ ॥

मासत्रयाभ्यास-सुसञ्चयेन स्थिरेन्द्रियः स्यादधमादिसिद्धिः ।
सा खेचरी सिद्धिरत्र प्रबुद्धा चतुर्थये मासे तु भवेद्विकल्पनम् ॥ ६५ ॥

तीन महीने तक इस प्रकार के अभ्यास के सञ्चय से साधक की इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती है और उसे अधम प्राणायाम की सिद्धि हो जाती है । फिर चार महीने में उसे प्रबुद्ध होने वाली खेचरी (आकाशगमत्व) सिद्धि भी प्राप्त होती है ऐसा विकल्प संभव है ॥ ६५ ॥

तदाधिकारी पवनाशनोऽसौ स्थिरासनानन्दसुचेतसा भुवि ।
प्रकल्पने सिद्धिं यथार्थगामिनीमुपेति शीघ्रं वरवीरभावम् ॥ ६६ ॥

इस भूमण्डल में वह अधिकारी तब हो सकता है जब स्थिरासन होकर आनन्द युक्त चित्त से वायु पीता रहे अर्थात् प्राणायाम करता रहे, ऐसा करते रहने से उसे यथार्थ गामिनी सिद्धि प्राप्त होती है, तथा वह शीघ्र ही श्रेष्ठ वीरभाव को प्राप्त कर लेता है ॥ ६६ ॥

सा वयवी शक्तिरनन्तरूपिणी लोभावलीनां कुहरे महासुखम् ।
ददाति सौख्यं गतिचञ्चलं जयं स्थिराशयत्वं सति शास्त्रकोविदम् ॥ ६७ ॥

यह वायवी शक्ति अनन्त स्वरूपिणी है, जो रोम समूहों से कुहर में रह कर साधक को महासुख प्रदान करती है, सौख्य देती है तथा गति चाञ्चल्य प्रदान करती है, जय देती है, अन्तःकरण में स्थिरता देती है तथा शास्त्र का ज्ञान प्रदान करती है ॥ ६७ ॥

षण्मासयोगासननिष्ठदेहा [१] वायुश्रमानन्दरसाप्तविग्रहः ।
विहाय कल्पान्वितयोगभावं श्रुत्यागमान् कर्तुमसौ समर्थः ॥ ६८ ॥

जो साधक छः महीने तक योगासन (के अभ्यास) में शरीर को लगा देता है, उसे वायु के श्रम से आनन्द रस की प्राप्ति होती रहती है, फिर वह कल्प युक्त योगभाव

---

१. सर्वत्रगामिनो भावात्—ग० ।

को त्याग कर श्रुति (वेद) तथा आगम (मन्त्र या तन्त्र शास्त्र) की रचना करने में भी समर्थ हो जाता है ॥ ६८ ॥

स्थिरचेता महासिद्धिं प्राप्नोति नात्र संशयः ।
संवत्सरकृताभ्यासे महाखेचरतां व्रजेत् ॥ ६९ ॥
यावन्निर्गच्छति प्रीता वायवी शक्तिरुत्तमा ।
नासाग्रमववार्यैव स्थिरचेता महामतिः ॥ ७० ॥

जिसका चित्त स्थिर होता है, वही महासिद्धि प्राप्त करता है इसमें संशय नहीं । संवत्सर पर्यन्त अभ्यास करते रहने पर साधक महाखेचरत्त्व प्राप्त कर लेता है । जब तक यह उत्तमा वायवी शक्ति, सुखपूर्वक बाहर निकलती रहती है, तब तक महाबुद्धिमान् नासा के अग्रभाग में चित्त को लगावे, ऐसा करने से वह स्थिर चित्त हो जाता है ॥ ६९-७० ॥

चण्डवेगा यदा क्षिप्रमन्तरालं न गच्छति ।
सर्वत्रगामी स भवेत् तावत्कालं विचक्षणः ॥ ७१ ॥
यदि शीर्षादूर्ध्वदेशे द्वादशाङ्गुलकोपरि ।
गन्तुं समर्थो भगवान् शिवतुल्यो गणेश्वरः ॥ ७२ ॥
सर्वत्रगामी प्रभवेत् खेचरो योगिराड् वशी ।
इति सिद्धिर्वत्सरे स्यात् स्थिरचित्तेन शङ्कर ॥ ७३ ॥

प्रचण्ड वेग वाली वायु जब शीघ्रता से भीतर न प्रवेश करे तब तक वह विचक्षण सर्वत्रगामी हो सकता है । यदि शिरःप्रदेश के ऊपर १२ अंगुल ऊपर तक साधक जाने में समर्थ हो जावे तो वह शिव के सदृश भगवान् एवं गणेश्वर है । हे शङ्कर ! एक वर्ष के भीतर स्थिर चित्त होने से सिद्धि अवश्य हो जाती है, वह साधक आकाशचारी, सर्वत्रगामी, योगिराट् तथा जितेन्द्रिय हो जाता है ॥ ७१-७३ ॥

योगी भूत्वा मनःस्थैर्यं न करोति यदा भुवि ।
कृच्छ्रेण पदमारुह्य प्रपतेन्नारकी यथा ॥ ७४ ॥
अत एव महाकाल स्थिरचेता भव प्रभो ।
तदा मां प्राप्स्यसि क्षिप्रं वायवीमष्टसिद्धिदाम्[१] ॥ ७५ ॥

यदि साधक इस भूलोक में योगी बन कर भी मन की स्थिरता का अभ्यास न करे तो वह बड़े कष्ट से ऊचाई पर जा कर भी नारकीय मनुष्य के समान नीचे गिर जाता है । इसलिए, हे महाकाल ! हे प्रभो ! चित्त को स्थिर रखिए, तब बड़ी शीघ्रता से आठों प्रकार की सिद्धियों को देने वाली मुझे आप प्राप्त कर लेंगे ॥ ७४-७५ ॥

यदि सिद्धो भवेद् भूमौ वायवीसुकृपादिभिः ।
सदा कामस्थिरो भूत्वा गोपयेन्मातृजारवत्[२] ॥ ७६ ॥

---

१. अष्टौ सिद्धयोऽष्टसिद्धयस्ता ददाति या सा ताम् ।

२. मातुः जारो यथा गोपनीयो भवति, तद्वत् ।

यदि साधक वायवी शक्ति की सुन्दर कृपा आदि के द्वारा सिद्धि प्राप्त कर ले तो वह सभी कामनाओं से स्थिर हो कर अपनी सिद्धि को इस प्रकार गोपनीय रखे जैसे कोई अपनी माता के जार (उपपति) को प्रगट नहीं करता ॥ ७६ ॥

यदा यदा महादेव योगाभ्यासं करोति यः ।
शिष्येभ्योऽपि सुतेभ्योऽपि दत्वा कार्यं करोति यः ॥ ७७ ॥
तदैव स महासिद्धिं प्राप्नोति नात्र संशयः ।
संवत्सरं चरेद्धर्मं योगमार्गं हि दुर्गमम् ॥ ७८ ॥

हे महादेव ! जो पुरुष जैसे-जैसे योगाभ्यास करता है । उसे वह अपने शिष्यों को तथा अपने पुत्रों को भी शिक्षित करते हुये साधना कार्य करता रहे । उस समय ही वह महासिद्धि प्राप्त कर लेता है, इसमें संशय नहीं । यतः योगमार्ग बहुत दुर्गम है । अतः संवत्सर पर्यन्त धर्म का आचरण करते रहना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

प्रकाशयेन्न कदापि कृत्वा मृत्युमवाप्नुयात् ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्षो मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ७९ ॥
न प्रकाश्यमतो योगं भुक्तिमुक्तिफलाय च ।
नित्यं सुखं महाधर्मं प्राप्नोति वत्सराद् बहिः ॥ ८० ॥

योगमार्ग में सिद्धि प्राप्त कर लेने पर साधक उसे कदापि प्रगट न करे । यदि सबको प्रगट कर देता है तो वह मृत्यु को प्राप्त करता है । योग से युक्त हो जाने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है और मन्त्रसिद्धि भी खण्डित नहीं होती । यतः योग 'भोग और मोक्ष' दोनों प्रकार का फल देने वाला है, इसलिए उसे प्रकाशित न करे । एक संवत्सर से ऊपर बीत जाने पर साधक योगाभ्यास से सुख तथा महाधर्म प्राप्त करने लग जाता है ॥ ७९-८० ॥

आत्मसुखं नित्यसुखं मन्त्रं यन्त्रं तथागमम् ।
प्रकाशयेन्न कदापि कुलमार्ग कुलेश्वर ॥ ८१ ॥
यद्येवं कुरुते धर्मं तदा मरणमाप्नुयात् ।
योगभ्रष्टो विज्ञानज्ञोऽजड़ो मृत्युमवाप्नुयात् ॥ ८२ ॥

आत्मानन्द का सुख, नित्य सुख, मन्त्र, यन्त्र तथा आगम शास्त्र तथा कुलमार्ग कुण्डलिनी का ज्ञान हो जाने पर, हे कुलेश्वर ! उसे कदापि प्रकाशित नहीं करना चाहिए । यदि इस प्रकार के धर्म का आचरण करे तो उसकी मृत्यु नहीं होती । योग से भ्रष्ट हो जाने वाला एवं विधान को न जानने वाला चाहे कितना भी पण्डित हो वह मृत्यु अवश्य प्राप्त करता है ॥ ८१-८२ ॥

येन मृत्युवशो याति तत्कार्यं नापि दर्शयेत् ।
दत्तात्रेयो महायोगी शुको नारद एव च ॥ ८३ ॥
येन कृतं सिद्धिमन्त्रं वर्णजालं कुलार्णवम् ।
एकेन लोकनाथेन योगमार्गपरेण च ॥ ८४ ॥

तथा मङ्गलकार्येण ध्यानेन साधकोत्तमः[१] ।
उत्तमां सिद्धिमाप्नोति वत्सराद् योगशासनात् ॥ ८५ ॥

जिसके प्रकाशित करने से साधक मृत्यु के वश में जा सकता हैं उस कार्य को कदापि प्रकाशित न करे । दत्तात्रेय, महायोगी शुक, और नारद इनमें से प्रत्येक लोगों ने कुलार्णव के समस्त मन्त्र जालों को सिद्ध किया था । योगमार्ग प्रदर्शित करने वाले, लोक को वश में करने वाले एवं समस्त मङ्गल प्रदान करने वाले केवल एक ही मन्त्र से साधकोत्तम अपने ध्यान की सहायता से योगशास्त्र के अनुसार एक संवत्सर में ही सिद्धि प्राप्त कर लेता है ॥ ८३-८५ ॥

आदौ वै ब्रह्मणो ध्यानं पूरकाष्टाङ्गलक्षणैः ।
कुर्यात् सकलसिद्ध्यर्थमम्बिकापूजनेन च ॥ ८६ ॥
ऋग्वेदं चेतसि ध्यात्वा मूलाधारे चतुर्द्दले ।
वायुना चन्द्ररूपेण धारयेन्मारुतं सुधीः ॥ ८७ ॥

सर्वप्रथम पूरक प्राणायाम कर (अष्टाङ्ग विशिष्ट) लक्षण योग से ब्रह्मदेव का ध्यान करना चाहिए । फिर समस्त प्रकार की सिद्धि की प्राप्ति के लिए अम्बिका का पूजन करे । मूलाधार स्थित चतुर्दल कमल में अपने चित्त में ऋग्वेद का ध्यान कर सुधी साधक चन्द्ररूप वायु से वायु धारण (प्राणायाम) करे ॥ ८६-८७ ॥

अथर्वान्निर्गतं सर्वं ऋग्वेदादि चराचरम् ।
तेन पूर्णचन्द्रमसा जीवेनार्यामृतेन च ॥ ८८ ॥
जुहुयादेकभावेन कुण्डलीसूर्यगोऽनले ।
कुम्भकं कारयेन्मन्त्री यजुर्वेदपुरःसरम् ॥ ८९ ॥

अथर्ववेद से समस्त ऋग्वेदादि चराचर निकले हुये है। इसलिए उस चन्द्रमा से निर्गत अमृत द्वारा कुण्डलिनी रूप सूर्याग्नि में होम करना चाहिए । मन्त्र वेत्ता यजुर्वेद को आगे रखकर कुम्भक प्राणायाम करे ॥ ८८-८९ ॥

सर्वसत्त्वाधिष्ठितं तत् सर्वविज्ञानमुत्तमम् ।
वायव्याः पूर्णसंस्थानं योगिनामभिधायकम् ॥ ९० ॥
पुनः पुनः कुम्भयित्वा सत्त्वे निर्मलतेजसि ।
महाप्रलयसारज्ञो[२] भवतीति न संशयः ॥ ९१ ॥
रेचकं शम्भुना व्याप्तं तमोगुणमनोलयम्[३] ।
सर्वमृत्युकुलस्थानं व्याप्तं धर्मफलाफलैः ॥ ९२ ॥

कुम्भक समस्त सत्त्वों से अधिष्ठित है, और वह सभी विज्ञानों में उत्तम है ।

---

१. साधकेषु उत्तमः, सुप्सुपेति समासः । २. महाप्रलयस्य सारं जानाति ।
३. तमोगुणविशिष्टस्य मनसो लयो यस्मिन् रेचके, तत् ।

वायवी शक्ति का पूर्ण रूप से स्थान है तथा योगियों के द्वारा प्रशंसित है । बारम्बार निर्मल तेज वाले सत्त्व में कुम्भक प्राणायाम कर साधक महा प्रलय के सार का मर्मज्ञ हो जाता है इसमें संशय नहीं । रेचक प्राणायाम शिव से व्याप्त है । वह तमोगुण वाले मन को अपने में लीन कर लेता है । समस्त मृत्यु रूप कुल का स्थान है तथा धर्म के फलाफल से व्याप्त है ॥ ९०-९२ ॥

पुनः पुनः क्षोभनिष्ठो रेचकेन निवर्तते ।
रेचकेन लयं याति रेचनेन परं पदम् ॥ ९३ ॥
प्राप्नोति साधकश्रेष्ठो रेचकेनापि सिद्धिभाक् ।
रेचकं वह्निरूपञ्च कोटिवह्निशिखोज्ज्वलम् ॥ ९४ ॥
द्वादशाङ्गुलमध्यस्थं ध्यात्वा बाह्ये[1] लयं दिशेत् ।
चन्द्रव्याप्तं सर्वलोकं सर्वपुण्यसमुद्भवम् ॥ ९५ ॥

पुनः पुनः होने वाली चञ्चलता रेचक से दूर हो जाती है । रेचक से चञ्चलता लय को प्राप्त होती है, रेचक से परम पद की प्राप्ति होती है । श्रेष्ठ साधक केवल रेचक से भी सिद्धि का अधिकारी हो जाता है । **रेचक** वह अग्नि है जो करोड़ों-करोड़ों अग्नि ज्वाला से उज्वल है । यह बारह अंगुल के मध्य में रहने वाला है इसका ध्यान कर बाह्य लय करना चाहिए । सब प्रकार के पुण्यों से उत्पन्न यह समस्त लोक चन्द्रमा से व्याप्त है ॥ ९३-९५ ॥

रेचकाग्निर्दहतीह वायुसख्यो महाबली ।
तत् शशाङ्कजीवरूपं पीत्वा जीवति वायवी ॥ ९६ ॥
आग्नेयी दह्यति क्षिप्रं एष होमः परो मतः ।
एतत् कार्यं यः करोति स न मृत्युवशो भवेत् ॥ ९७ ॥

वायु की मित्रता वाली महाबली रेचकाग्नि उसे जलाती रहती है । इस प्रकार वायवी कला शशाङ्क जीवरूप को पी कर वह सर्वदा जीवित रहती है । आग्नेयी उस वायु को शीघ्र जलाती रहती हैं, यह सबसे उत्कृष्ट होम है जो इस कार्य को करता है, वह मृत्यु के वश में नहीं जाता ॥ ९६-९७ ॥

एतयोः सन्धिकालञ्च कुम्भकं तत्त्वसाधनम् ।
तदेव भावकानाञ्च परमस्थानमेव च ॥ ९८ ॥
महाकुम्भकलाकृत्या स्थिरं स्थित्त्वा च कुम्भके ।
अथर्वगामिनीं देवीं भावयेदमरो महान् ॥ ९९ ॥

कुम्भक—इस वायवी तथा रेचकाग्नि को मिलाने वाला कुम्भक उस तत्त्व का साधन है, जो उन भावुकों के लिए परमस्थान कहा जाता है । महाकुम्भ की कला की आकृती वाले कुम्भक में स्थिर रूप से स्थित रह कर अमर महान् साधक अथर्व वेद में रहने वाली (योगिनी) देवी का ध्यान करे ॥ ९८-९९ ॥

---

१. राज्ये—ग० ।

अनन्तभावनं शम्भोरशेषसृष्टिशोभितम् ।
अथर्वं भावयेन्मन्त्री शक्तिचक्रक्रमेण तु ॥ १०० ॥
आज्ञाचक्रे वेददले चतुर्दलसुमन्दिरे ।
अथर्वयोगिनीं ध्यायेत् समाधिस्थेन चेतसा ॥ १०१ ॥

यह अथर्व अनन्त भावना वाला है । सदाशिव की समस्त सृष्टि से शोभित है । उसका शक्ति चक्र के क्रम से मन्त्रवेत्ता साधक ध्यान करे । आज्ञाचक्र में चार पत्तों वाला कमल है उस चतुर्दल कमल कोष में अथर्व रूप योगिनी का समाधि में स्थित चित्त से ध्यान करे ॥ १००-१०१ ॥

ततोऽच्युताख्यं जगतामीश्वरं शीर्षपङ्कजे ।
प्रपश्यति जगन्नाथं नित्यसूक्ष्मसुखोदयम्[1] ॥ १०२ ॥
आज्ञाचक्रे शोधनमशेषदलमथर्वं परिकीर्तितम् ।
ज्योतिश्चक्रे तन्मध्ये योगमार्गेण सद्बिलम् ॥ १०३ ॥

तदनन्तर शीर्षस्थ कमल में जगत् के ईश्वर जिन्हें अच्युत कहा जाता है उन जगन्नाथ का दर्शन होता है, जो नित्य सूक्ष्म तथा सुखोदय स्वरूप हैं । इस आज्ञाचक्र में जिसका संपूर्ण दल शुद्ध करने वाला है वही अथर्व नाम से पुकारा जाता है उसी के मध्य में ज्योतिश्चक्र है जिसका उत्तम बिल (द्वार) योगमार्ग से जाना जाता है ॥ १०२-१०३ ॥

प्रपश्यति महाज्ञानी बाह्यदृष्ट्या यथाम्बुजम् ।
कालेन सिद्धिमाप्नोति ब्रह्मज्ञानी च साधक: ॥ १०४ ॥
ततो भजेत् कौलमार्गं ततो विद्यां प्रपश्यति ।
महाविद्यां कोटिसूर्यज्वालामालासमाकुलम् ॥ १०५ ॥

महाज्ञानी बाह्य दृष्टि से जिस प्रकार कमल देखते हैं उसी प्रकार उस द्वार का भी दर्शन करते है, जिससे ब्रह्मज्ञानी साधक काल (समय) पाकर सिद्धि प्राप्त करते हैं । इसलिए कौलमार्ग का आश्रय लेना चाहिए । तभी महाविद्या का दर्शन संभव है । वह महाविद्या करोड़ों सूर्य की ज्वालामाला से व्याप्त है ॥ १०४-१०५ ॥

एतत्तत्त्वं विना नाथ न पश्यति कदाचन ।
वसिष्ठो ब्रह्मपुत्रोऽपि चिरकालं सुसाधनम् ॥ १०६ ॥
चकार निर्जने देशे कृच्छ्रेण तपसा वशी ।
शतसहस्रं वत्सरं च व्याप्य योगादिसाधनम् ॥ १०७ ॥

बुद्ध-वशिष्ठ वृत्तान्त--हे नाथ ! यही तत्त्व है, जिसके बिना महाविद्या का दर्शन नहीं होता । ब्रह्मा के पुत्र वशिष्ठ जी ने भी बहुत काल तक निर्जन स्थान में निवास कर बहुत बड़ी कठिन तपस्या से श्रेष्ठ साधन किया । इस प्रकार वे योगादि साधन निरन्तर एक लाख वर्ष तक करते रहे ॥ १०६-१०७ ॥

---

१. नित्यं सूक्ष्मसुखोदयो यस्मिन्, तं जगन्नाथमित्यर्थ: ।

अथ त्रयोविंशः पटलः

श्रीभैरवी[1] उवाच

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि ब्रह्ममार्गमनुत्तमम् ।
यद् यज्ज्ञात्वा सुराः सर्वे जयाख्याः [2]परमं जगुः ॥ १ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे महाभैरव अब इसके अनन्तर मैं सर्वश्रेष्ठ ब्रह्ममार्ग का वर्णन करूँगी । जिसके ज्ञान करने मात्र से सभी देवताओं ने उत्कृष्ट विजय प्राप्त की ॥ १ ॥

न तत्तेजःप्रकाशाय[3] महतां धर्मवृद्धये ।
योगाय योगिनां देव[4] भक्षप्रस्थनिरूपणम् ॥ २ ॥

भक्तों में तेजःप्रकाश के लिए, महान् लोगों में धर्म की वृद्धि के लिए और योगियों में योग के लिए, हे देव ! प्रस्थ मात्रा में भक्ष का निरूपण किया गया है ॥ २ ॥

योगाभ्यासं यः करोति न जानातीह भक्षणम् ।
कोटिवर्षसहस्रेण न योगी भवति ध्रुवम् ॥ ३ ॥
अतो वै भक्षमाहात्म्यं प्रवदामि[5] समासतः ।
यज्ज्ञात्वा सिद्धिमाप्नोति स्वाधिष्ठानादिभेदनम् ॥ ४ ॥
आदौ विवेकी यो भूयाद् भूतले परमेश्वर ।
स एव भक्षनियमं[6] गृहेऽरण्ये समाचरेत् ॥ ५ ॥

जो योगाभ्यास करता है, किन्तु भक्षण की प्रक्रिया नहीं जानता वह करोड़ों वर्षों में भी योगी नहीं बन सकता यह निश्चित है । इसलिए भक्ष का माहात्म्य मैं संक्षेप में कहती हूँ, जिसके जान लेने पर साधक सिद्धि प्राप्त कर लेता है तथा स्वाधिष्ठान नामक चक्र के भेदन को भी जान लेता है । हे परमेश्वर ! इस भूतल पर सर्वप्रथम जो ज्ञानी बनना चाहता है, उसे घर पर अथवा अरण्य प्रदेश में भक्ष के नियम का आचरण करना चाहिए ॥ ३-५ ॥

वाय्वासन[7]दृढानन्दपरमानन्दनिर्भरः ।
मिताहारं सदा कुर्यात् पूरकाह्लादहेतुना ॥ ६ ॥
तदा पूरकसिद्धिः स्याद् भक्षणादिनिरूपणात् ।
उदरं पूरयेन्नित्यं कुम्भयित्वा पुनः पुनः ॥ ७ ॥

---

१. भैरवी उवाच—ग० ।
२. परमा जगुः—क० ।
३. मनः स्थैर्य—क० ।
४. नाथ—क० ।
५. प्रवक्ष्यामि—क० ।
६. भक्षणोयञ्च—क० ।
७. वाय्वासने दृढानन्द एव परमानन्दः, तत्र निर्भरः ।

वायु, आसन, दृढ़ानन्द तथा परमानन्द में निर्भर साधक पूरक प्राणायाम के आह्लाद प्राप्ति हेतु सदैव प्रमित (संतुलित) आहार करना चाहिए । भक्षणादि नियम का पालन करने से पूरक प्राणायाम की सिद्धि होती है । उदर को कुम्भक प्राणायाम के द्वारा बारम्बार परिपूर्ण करते रहना चाहिए ॥ ६-७ ॥

निजहस्तप्रमाणाभिः[१] पूरयेत् पूर्णमेव च ।
तत्पूरयेत् स्थापयेन्नाथ विश्वामित्रकपालके ॥ ८ ॥
हंसद्वादशवारेण शिलायामपि घर्षयेत् ।
नित्यं तत्पात्रपूर्णं च [२]पाकेनैकेन भक्षयेत् ॥ ९ ॥
तण्डुलान् शालिसम्भूतान्कपालप्रस्थपूर्णकान् ।
दिने दिने क्षयं कुर्याद् भक्षणादिषु कर्मसु ॥ १० ॥

अपने हाथ का जितना प्रमाण हो उतने ही ग्रासों से उदर को पूर्ण करे । हे नाथ ! जितनी अञ्जलि पूर्ण करे उसे विश्वामित्रकपाल (तावा) में स्थापित करे । १२ बार हंस मन्त्र का जप करते हुये उस कपाल की शिला पर घर्षण करे । तदनन्तर उस पूर्ण पात्र को एक बार पका (?) कर भक्षण करे । शालिधान्य का तन्दुल (चावल) कपाल में एक प्रस्थ परिमाण में स्थापित कर प्रतिदिन उसका भक्षण करे और प्रतिदिन भक्षण कर उसे खाली कर दे ॥ ८-१० ॥

हंसद्वादशवारेण जपेन संक्षयं चरेत् ।
शिलायां तत्कपालं च वर्द्धयेत् पूरकादिकम्[३] ॥ ११ ॥
यावत्कालं क्षयं याति निजभक्षणनिर्णयम् ।
तत्कालं वायुनापूर्य [४]नोदरं काकचञ्चुभिः ॥ १२ ॥

नियमपूर्वक १२ बार हंस मन्त्र का जप कर कपालस्थ तण्डुल का भोजन करे । पूरकादि प्राणायाम से युक्त उस कपाल को नित्य शिला पर अभिवर्द्धित करे । जब तक भक्षण से उस कपाल का क्षय हो तब तक उदर को वायु से पूर्ण करे किन्तु काकचञ्चु के समान वायु का आकर्षण कर उसे पूर्ण न करे ॥ ११-१२ ॥

आकुञ्चयेत् सदा मूले कुण्डली भक्षधारणात्[५] ।
तत्र[६] सम्पूरयेद्योगी भक्षप्रस्थावनाशनात् ॥ १३ ॥
कालक्रमेण तत् सिद्धिमवाप्नोति जितेन्द्रियः[७] ।
यत्स्थानं भक्षणस्यैव तत्स्थाने पूरयेत्सुखम् ॥ १४ ॥
पुनः[८] पुनर्भक्षणेन[९] भक्षसिद्धिमुपैति हि ।
विना पूरकयोगेन भक्षणं नापि सिद्ध्यति ॥ १५ ॥

---

१. प्रमाणेनाभिप्रस्थं पूर्णमेव च—क० । २. वायुनैकेन—क० ।
३. पूरकानिलम्—क० । ४. सोदरम्—क० । ५. वारणात्—क० ।
६. तत्र सम्पूरयेत् योगी भक्षणस्य विनाशनात्—अ० पा० क० ।
७. निजेन्द्रियः—क० । ८. यत् स्थानं भक्षणस्यैव तत्स्थानं पूरयेत्सुखम्—क० ।
९. प्रमादेव—क० ।

अथवान्यप्रकारेण भक्षत्यागं विनिर्णयम् ।
येन हीना न सिद्ध्यन्ति [१]नाडीचक्रस्थदेवताः ॥ १६ ॥

योगी साधक भक्षण कर लेने पर सदैव मूलाधार में स्थित कुण्डली का सङ्कोचन करे और वायुप्राशन के द्वारा उसे पूर्ण करता रहे । यदि साधक भक्षण का जो नियत स्थान है उस स्थान में सुखपूर्वक वायु पूर्ण करता रहे तो ऐसा जितेन्द्रिय योगी धीरे-धीरे काल बीतने पर सिद्धि प्राप्त कर लेता है ।

इस प्रकार बारम्बार वायुभक्षण से भक्ष पदार्थ पच जाता है । क्योंकि बिना पूरक प्राणायाम के भक्षण किया गया पदार्थ नहीं पचता । अथवा इस प्रकार के भक्षण को त्याग कर अन्य प्रकार से भक्षण करना चाहिए । क्योंकि भक्षण के बिना नाड़ी समूह पर स्थित देवता तृप्त नहीं होते ॥ १३-१६ ॥

द्वात्रिंशद्[२] ग्रासमादाय त्रिपर्व्वाणि यथास्थितम् ।
अर्द्धग्रासं विहायापि नित्यं भक्षणमाचरेत् ॥ १७ ॥
सदा सम्पूरयेद् वायुं भावको गतभीर्महान् ।
भक्षस्थाने समायोज्य पिबेद् वायुमहर्निशम् ॥ १८ ॥

साधक बत्तीस ग्रास अन्न तीन सन्ध्याओं में जैसा भी हो उसे लेकर आधा ग्रास छोड़कर नित्य भक्षण करे । फिर वह महान् एवं भावुक साधक निडर हो कर वायु से (उदर) पूर्ण करता रहे । उसकी विधि इस प्रकार है कि भक्ष स्थान में वायु को संयुक्त कर दिन रात वायु पान करता रहे ॥ १७-१८ ॥

चतुःषष्टिदिने[३] सर्वं क्षयं कृत्वा ततः सुधीः ।
पयोभक्षणमाकुर्यात् स्थिरचेता जितेन्द्रियः ॥ १९ ॥
पयः प्रमाणं वक्ष्यामि हस्तप्रस्थत्रयं त्रयम् ।
शनैः शनैर्विजेतव्याः प्राणा मत्तगजेन्द्रवत् ॥ २० ॥

इस प्रकार चौसठ दिन लगातार करते हुए सुधी साधक सब का परित्याग कर स्थिर चित्त तथा जितेन्द्रिय हो दूध का भक्षण करे । अब दूध का प्रमाण कहती हूँ । दूध की मात्रा हाथ के द्वारा ३, ३ प्रस्थ होना चाहिए । इस प्रकार की प्रक्रिया से साधक पञ्च प्राणों को मत्त गजेन्द्र के समान अपने वश में करे ॥ १९-२० ॥

षण्मासाज्जायते सिद्धिः पूरकादिषु लक्षणम् ।
क्रमेणाष्टाङ्गसिद्धिः स्यात् यतीनां कामरूपिणाम् ॥ २१ ॥
बद्धपद्मासनं कृत्वा विजयानन्दनन्दितः ।
धारयेन्मारुतं मन्त्री मूलाधारे मनोलयम्[४] ॥ २२ ॥

---

१. चक्रस्य—ग० ।

२. द्वात्रिंशत्संख्याको ग्रासः, ग्रामसमुदायः, अनया रीत्या अर्थबोधः कार्यः ।

३. चतुःषष्टिशब्दः चतुःषष्टितमपरः, अत एव दिनेति एकवचनान्तस्य प्रयोगः ।

४. नलोदयम्—क० ।

इस प्रकार की पूरक की प्रक्रिया में छः मास में सिद्धि हो जाती है यही (प्राणायाम की पूर्णता का) लक्षण है । ऐसा करने वाले कामरूप यतियों को क्रमशः योगमार्ग के प्राणायामादि अष्टाङ्ग योग सिद्ध हो जाते हैं । बद्ध पद्मासन कर विजया के आनन्द में मस्त साधक मूलाधार में वायु धारण करे और वहीं अपने मन का भी लय करे ॥ २१-२२ ॥

अथासनप्रभेदञ्च शृणु मत्सिद्धिकाङ्क्षिणाम् ।
येन विना पूरकाणां सिद्धिभाक् न महीतले ॥ २३ ॥
अधो मुण्डासनं वक्ष्ये सर्वेषां प्राणिनां सुखम् ।
ऊर्द्ध्वमार्गे पदं दत्त्वा धारयेन्मारुतं सुधीः ॥ २४ ॥

आसन निरूपण—हे महाभैरव ! अब मेरी सिद्धि चाहने वाले साधकों के लिए आसन के प्रभेदों को सुनिए जिन आसनों को बिना किए पूरक प्राणायाम करने वाले पृथ्वी पर सिद्धि के अधिकारी नहीं बनते । सर्वप्रथम **मुण्डासन** कहती हूँ जिससे सारे प्राणियों को सुख प्राप्त होता है । अपने पैर को ऊपर की ओर खड़ा करे, फिर नीचे मुख करके वायु का पान करे ॥ २३-२४ ॥

सर्वासनानां श्रेष्ठं हि ऊर्द्ध्वपादो यदा चरेत् ।
तदैव महतीं सिद्धिं ददाति वायवी कला ॥ २५ ॥
एतत्पद्मासनं कुर्यात् प्राणवायुप्रसिद्धये ।
शुभासनं तदा ध्यायेत्पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ २६ ॥

पैर को ऊपर खड़ा करने वाला मुण्डासन का आचरण सभी आसनों में श्रेष्ठ है, क्योंकि वायवी कला उसी समय साधक को महती सिद्धि प्रदान करती है । प्राणवायु की सिद्धि के लिए **पद्मासन** उत्तम आसन है, इस आसन पर स्थित होकर पूरक प्राणायाम करते हुए ध्यान करे । इसे इस प्रकार करे ॥ २५-२६ ॥

ऊरुमूले वामपादं पुनस्तद्दक्षिणं पदम् ।
वामोरौ स्थापयित्वा च पद्मासनमितिस्मृतम् ॥ २७ ॥
सव्यपादस्य[1] योगेन आसनं परिकल्पयेत् ।
तदैकासनकाले तु द्वितीयासनमाभवेत् ॥ २८ ॥

दाहिने ऊरु के मूल में वामपाद, फिर दाहिना पैर बायें पैर के ऊरुमूल में स्थापित करे, तब उसी को पद्मासन कहते हैं । यह आसन प्रथम सव्यपाद को दाहिने पैर के ऊरुमूल में, तदनन्तर दाहिने पैर को बायें पैर के ऊरु पर रख कर करे अर्थात् एक पैर से आसन के बाद दूसरा पैर बदल कर आसन करे ॥ २७-२८ ॥

पृष्ठे करद्वयं नीत्वा वृद्धाङ्गुष्ठद्वयं सुधीः ।
कायसङ्कोचमाकृत्य[2] धृत्वा बद्धासनो भवेत् ॥ २९ ॥
बद्धपद्मासनं[3] कृत्वा वायुबद्धं पुनः पुनः ।
चिबुकं स्थापयेद्यत्नाद् ह्लादितेजसि भास्करे ॥ ३० ॥

---

१. सव्यापसव्य—क० । २. माहृत्य—क० । ३. इति बद्धपद्मासनम्—क० ।

पीछे की ओर दोनों हाथ कर शरीर को सिकोड़ कर बायें हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा और दाहिने हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़कर (पद्म की तरह) बद्धासन हो जावे । इस प्रकार बद्धपद्मासन कर वायु से बँधे चिबुक को सुखदायक प्रकाश वाले सूर्य में प्रयत्नपूर्वक स्थापित करे ॥ २९-३० ॥

इत्यासनं हि सर्वेषां प्राणिनां सिद्धिकारणम् ।
वायुवश्याय यः कुर्यात् स योगी नात्र संशयः ॥ ३१ ॥

यह आसन समस्त प्राणियों की सिद्धि में हेतु है, इसलिए वायु को वश में करने के लिए योगी को अवश्य करना चाहिए इसमें संशय न करे ॥ ३१ ॥

स्वभावसिद्धिकरणं सर्वेषां स्वस्तिकासनम् ।
वामपादतले कुर्यात्पाददक्षिणमेव च ॥ ३२ ॥
सव्यापसव्ययोगेन आसनद्वयमेव च ।
सर्वत्रैवं प्रकारं च कृत्वा नाडीव[1] सारमेत् ॥ ३३ ॥

सभी को स्वभावतः सिद्धि प्रदान करने वाला **स्वस्तिकासन** है । बायें पैर के तलवे पर दाहिना पैर अथवा दाहिने पैर के तलवे पर बायाँ पर रखे इस प्रकार सव्यापसव्य के योग से दोनों आसन करे । सर्वत्र इस प्रकार का आसन कर नाड़ियों का संचालन करे ॥ ३२-३३ ॥

आसनानि [2]शृणु ह्येतत्त्रिंशतासंख्यकानि च ।
सव्यापसव्ययोगेन द्विगुणं प्रभवेदिह ॥ ३४ ॥
चतुःषष्ट्यासनानीह वदामि वायुसाधनात् ।
द्वात्रिंशद्बिन्दुभेदाय[3] कल्पयेद् वायुवृद्धये ॥ ३५ ॥

अब, हे महाभैरव ! तीस आसनों को सुनिए, ये सव्यापसव्य के योग से दूनी संख्या में हो जाते हैं । वायु साधन के लिए चौंसठ आसनों को मैं कहती हूँ, जिसमें से वायु की वृद्धि के लिए एवं बिन्दु का भेद करने के लिए बत्तीस आसन अवश्य करे ॥ ३४-३५ ॥

कार्मुकासनमाकृत्य[4] उदरे पूरयेत् सुखम् ।
तदा वायुर्वशो याति कालेन सूक्ष्मवायुना ॥ ३६ ॥
कृत्वा पद्मासनं मन्त्री वेष्टयित्वा प्रधारयेत् ।
करेण दक्षिणेनैव वामपादान्तिकं तटम्[5] ॥ ३७ ॥
सव्यापसव्यद्विगुणं कार्मुकासनमेव च ।
कार्मुकद्वययोगेन शरवद् वायुमानयेत् ॥ ३८ ॥

कार्मुकासन—धनुष के समान शरीर को बढ़ाकर सुख से उदर में वायु को पूर्ण करे तो इस सूक्ष्म वायु के प्रभाव से समय आने पर वायु स्वयं वश में हो जाता है । मन्त्रज्ञ

---

१. सावसेत्—क० । २. शृणुष्वैतत् द्वात्रिंशत्—क० ।
३. ग्रन्थिभेदाय—क० । ४. माहृत्य—क० ।
५. पादाङ्गुलि—क० ।

साधक पद्मासन कर दाहिने हाथ से पृष्ठभाग में घुमाकर बायें पैर की अंगुली को पकड़े । इसी प्रकार बायें हाथ से पृष्ठभाग में घुमाकर दाहिने पैर की अंगुली को पकड़े तो सव्यापसव्य योग से यह आसन दुगुना हो जाता है, इसी प्रकार कार्मुकासन भी सव्यापसव्य से दुगुना हो जाता है, कार्मुकासन के द्वारा सीधे बाण की तरह वायु को भीतर ले जावे ॥ ३६-३८ ॥

कुक्कुटासनमावक्ष्ये नाडीनिर्मलहेतुना ।
मत्कुलागमयोगेन[१] कुर्याद् वायुनिषेवणम् ॥ ३९ ॥
निजहस्तद्वयं भूमौ पातयित्वा जितेन्द्रियः[२] ।
पद्भ्यां बद्धं यः करोति कूर्परद्वयमध्यतः ॥ ४० ॥
सव्यापसव्ययुगलं कुक्कुटं ब्रह्मणा कृतम् ।
बद्धं कृत्वा अधःशीर्षं यः करोति खगासनम् ॥ ४१ ॥
खगासन प्रसादेन श्रमलोपो[३] भवेद् द्रुतम् ।
पुनः पुनः श्रमादेव[४] विषयश्रमलोपकृत् ॥ ४२ ॥

अब नाड़ियों को निर्मल करने के लिए मैं **कुक्कुटासन** की विधि कहती हूँ । मेरे सम्प्रदाय के आगम के अनुसार कुक्कुटासन से वायु सेवन करे । साधक अपने इन्द्रियों को वश में कर, दोनों हाथों को भूमि पर स्थापित कर, फिर दोनों पैरों को दोनों हाथ के केहुनी में घुमा कर दोनों हाथों को उससे आबद्ध करे । सव्यापसव्य योग से यह आसन भी दो की संख्या में हो जाता है । इसे ब्रह्मदेव ने किया है । शिर के नीचे वाले भाग को अपने हाथ मे बाँध कर जो किया जाता है वह **खगासन** है । खगासन की कृपा से निश्चय ही थकावट शीघ्रता से दूर हो जाती है । यह पुनः पुनः श्रम करने से तथा विषयों से होने वाले श्रम को विनष्ट करता है ॥ ३९-४२ ॥

लोलासनं सदा कुर्याद् वायुलोलापघातनात् ।
स्थिरवायुप्रसादेन स्थिरचेता भवेद्द्रुतम्[५] ॥ ४३ ॥
पद्मासनं समाकृत्य पादयोः सन्धिगह्वरे ।
हस्तद्वयं मध्यदेशं नियोज्य कुक्कुटाकृतिः ॥ ४४ ॥

वायु की चञ्चलता को दूर करने के लिए सर्वदा **लोलासन** का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि वायु के स्थिर होने से ही शीघ्रता से चित्त स्थिर हो जाता है । दोनों पैरों के छिद्र के भीतर पद्मासन को समान रूप से करके हाथों को शरीर के मध्य भाग में नियुक्त करे तो **कुक्कुटाकृति आसन** होता है ॥ ४३-४४ ॥

निजहस्तद्वयद्वन्द्वं[६] निपात्य हस्तनिर्भरम् ।
कृत्वा शरीरमुल्लाप्य[७] स्थित्वा पद्मासनेऽनिलः ॥ ४५ ॥

---

१. मार्गेण—क० । २. द्विजोत्तमः—क० ।
३. लेप—ग० । ४. श्रयादेव—क० ।
५. ध्रुवम्—क० । ६. तत्रद्वन्द्वम्—क० ।
७. मुत्थाप्य—क० ।

स्थित्वैतदासने मन्त्री अधःशीर्षं करोति चेत् ।
उत्तमाङ्गासनं ज्ञेयं योगिनामतिदुर्लभम् ॥ ४६ ॥

दोनों हाथ के द्वन्द्व (जोड़े) को नीचे कर हाथ के बल शरीर को ऊपर उठाकर पद्मासन पर वायु के समान ऊपर उठ जावे । फिर इस आसन पर स्थित हो कर अपने शिर को नीचा करले तो वह **उत्तमाङ्गासन** हो जाता है, जो योगियों के लिए अत्यन्त दुर्लभ है ॥ ४५-४६ ॥

एतदासनमात्रेण शरीरं शीतलं भवेत् ।
पुनः पुनः प्रसादेन[1] चैतन्या कुण्डली भवेत् ॥ ४७ ॥
सव्यापसव्य[2]योगेन यः करोति पुनः पुनः ।
पूरयित्वा मूलपद्मे सूक्ष्मवायुं विकुम्भयेत्[3] ॥ ४८ ॥
कृत्वा कुम्भकमेवं हि सूक्ष्मवायुलयं विधौ ।
मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्ते स्थापयेल्लयगे पदे[4] ॥ ४९ ॥
एतत् शुभासनं कृत्वा सूक्ष्मरन्ध्रे मनोलयम् ।
सूचीरन्ध्रे[5] यथासूत्रं पूरयेत् सूक्ष्मवायुना ॥ ५० ॥

इस आसन के करने मात्र से शरीर शीतल हो जाता है । बारम्बार इस आसन को करने से कुण्डलिनी चेतनता को प्राप्त करती है । सव्यापसव्य योग से जो बारम्बार उत्तमाङ्गसन करता है और मूलाधार पद्म में सूक्ष्म वायु भर कर फिर कुम्भक करता है । इस प्रकार कुम्भक प्राणायाम करने से सूक्ष्मवायु को चन्द्र नाड़ी में लय कर उसे मूलाधार से लय करने वाले ब्रह्मरन्ध्र में स्थापित करना चाहिए । इस शुभासन को करने के बाद जिस प्रकार सूई के छिद्र को सूत डालकर पूर्ण किया जाता है, उसी प्रकार सूक्ष्म वायु से सूक्ष्म रन्ध्र को पूर्ण करे तब मन का लय हो जाता है ॥ ४७-५० ॥

एतत् क्रमेण षण्मासान् पूरकस्यापि लक्षणम् ।
महासुखं समाप्नोति योगाष्टाङ्गनिषेवणात् ॥ ५१ ॥
अथ वक्ष्ये महादेव पर्वतासनमङ्गलम् ।
यत्कृत्वा स्थिररूपी स्याद् षट्चक्रादिविलोपनम् ॥ ५२ ॥

इसी क्रम से ६ महीने तक योग के आठों अङ्गों को करता हुआ साधक पूरक द्वारा सूक्ष्म रन्ध्र पूर्ण करे तो महान् सुख प्राप्त करता है । हे महादेव ! अब मैं मङ्गलकारी **पर्वतासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक स्थिर स्वरूप हो जाता है । षट्चक्रादि का भेदन ही पर्वतासन है ॥ ५१-५२ ॥

योन्यासनं पर्वतेन योगं योगफलेऽनिलम्[7] ।
तत्कालफललन्तावत्[8] खेचरो यावदेव हि ॥ ५३ ॥

---

१. श्रमादेव—क० । २. सव्यापसव्ययोर्योगः, तेनेत्यर्थः ।
३. निकुम्भयेत्—क० । ४. लयगोपथे—क० ।
५. शुचिरन्ध्रे—क० । ६. विलोडनम्—क० ।
७. फलोल्वणम्—क० । ८. सफलस्तावत्—क० ।

पादयोगेन[१] चक्रस्य लिङ्गाग्रं यो नियोजयेत् ।
अन्यत्पदमूरौ दत्त्वा तत्र योन्यासनं भुवि ॥ ५४ ॥

पर्वत आसन के साथ योन्यासन का संयोग करने से योग के फलस्वरूप अनिल तब तक फल प्रदान करता है जब तक वह खेचर हो जाता है । जो पृथ्वी पर अपने लिङ्ग के अग्रभाग को एक पैर के अंगूठे से दबाकर रखता है तथा दूसरे पैर को दूसरे पैर के ऊरु पर स्थापित करता है, तो वह योन्यासन हो जाता है ॥ ५३-५४ ॥

तत्र मध्ये[२] महादेव बन्द्धयोन्यासनं शृणु ।
यत्कृत्वा खेचरो भूत्वा विचरेदीश्वरो यथा ॥ ५५ ॥
कृत्वा योन्यासनं नाथ लिङ्गगुह्यादिबन्धनम् ।
मुखनासा[३]नेत्रकर्णकनिष्ठाङ्गुलिभिस्तथा ॥ ५६ ॥
ओष्ठाधरं कनिष्ठाभ्यामनामाभ्याञ्च नासिके ।
मध्यमाभ्यां[४] नेत्रयुग्मं तर्ज्जनीभ्यां[५] परैः श्रुती[६] ॥ ५७ ॥

हे महादेव ! अब उसके मध्य में **बद्धयोन्यासन** सुनिए, जिसके करने से साधक खेचरता प्राप्त कर ईश्वर के समान सर्वत्र विचरण करता है । उक्त विधि से लिङ्ग गुह्यादि स्थान को बाँधकर योन्यासन कर मुख को दोनों कनिष्ठा से, नासिका को दोनों अनामिका से, दोनों नेत्रों को दोनों मध्यमा से और दोनों कानों को दोनों तर्जनी से आच्छादित करे । यह बद्ध योन्यासन है ॥ ५५-५७ ॥

कृत्वा योन्यासनं नाथ योगिनामति दुर्लभम् ।
कृत्वा यः पूरयेद् वायुं मूलमाकुञ्च्य स्तम्भयेत् ॥ ५८ ॥
सव्यापसव्ययोगेन सिद्धो भवति साधकः ।
शनैः शनैः समारुह्य कुम्भकं परिपूरयेत् ॥ ५९ ॥

हे नाथ ! योगियों को अत्यन्त दुर्लभ बद्ध योन्यासन कर जो शरीर में वायु को पूर्ण करता है तथा मूलाधार का सङ्कोच कर उसे स्तम्भित करता है । इस प्रकार बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें के क्रम से जो पूरक तथा स्तम्भन प्राणायाम करता है तो वह साधक सिद्ध हो जाता है ॥ ५८-५९ ॥

अरुणोदयकालाच्च वसुदण्डे[७] सदाशिव ।
सव्यापसव्ययोगेन [८]गृह्णीयाद्वायुगानिलम् ॥ ६० ॥

हे सदाशिव ! अरुणोदय काल से आठ दण्ड पर्यन्त धीरे-धीरे पूरक द्वारा वायु पूर्ण

---

१. पादाङ्गुष्ठेन चाक्रम्य—क० । २. एतन्मध्ये—क० ।
३. अथ—क० । ४. मध्यमाख्यम्—क० ।
५. छादयित्वा परैः श्रुतिम्—क० ।
६. श्रूयते आभ्यामिति श्रुती । करणे स्त्रियां क्तिन् । प्रथमाद्विवचनान्तं पदम् ।
७. वत्स्वदण्डे (दन्ते)—क० । ८. गृहणत्वं बाह्यगानिलम्—क० ।

कर कुम्भक करे । बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें दोनों प्रकार से सव्यापसव्य योग से नासिका से वायु ग्रहण करे ॥ ५९-६० ॥

द्वितीयप्रहरे कुर्याद् वायुपूजां[१] मनोरमाम् ।
एतदासनमाकृत्य[२] सिद्धो भवति साधकः ॥ ६१ ॥
अथान्यदासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सोऽमरो भवेत् ।
मत्साधकः शुचिः श्रीमान् कुर्याद्गत्वा निराविले ॥ ६२ ॥

इसके बाद द्वितीय प्रहर प्राप्त होने पर मन को रमण करने वाली वायु की पूजा करनी चाहिए । यह पूजा भी किसी आसन विशेष को करते हुए करनी चाहिए । अब इसके बाद अन्य आसन कहती हूँ, जिसके करने से साधक अमर हो जाता है । मेरा साधक पवित्र एवं शोभा सम्पन्न हो कर किसी निर्दोष स्थान में जाकर इन आसनों को करे ॥ ६१-६२ ॥

भेकानामासनं[३] योगं निजवक्षसि सम्मुखम्[४] ।
निधाय पादयुगलं स्कन्धे बाहू पदोपरि ॥ ६३ ॥
ध्यायेद्धि[५] चित्पदं भ्रान्तमासनस्थः सुखाय च ।
यदि सर्वाङ्गमुत्तोल्य गगने खेचरासनम् ॥ ६४ ॥

साधक अपने दोनों पैरों को आमने-सामने वक्षः स्थल पर स्थापित करे । तदनन्तर दोनों हाथों को पैर के ऊपर से ले जाकर अपने कन्धे पर रखे । इस प्रकार के **भेकासन** पर बैठकर सुख प्राप्ति के हेतु प्रकाशमान चित्पद का ध्यान करे । सभी अङ्गों को समान समान भाग में ऊपर आकाश में स्थापित करे तो **खेचरासन** हो जाता है ॥ ६३-६४ ॥

महाभेकासनं[६] प्रोक्तं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ।
महाविद्यां महामन्त्रं प्राप्नोति जपतीह यः ॥ ६५ ॥
एतत् प्रभेदं वक्ष्यामि करोति यः स चामरः ।
एकपादमूरौ बद्ध्वा स्कन्धेऽन्यत्पादरक्षणम् ॥ ६६ ॥
एतत्प्राणासनं नाम सर्वसिद्धिप्रदायकम् ।
वायुमूले समारोप्य ध्यात्त्वाऽऽकुञ्च्य प्रकारयेत् ॥ ६७ ॥

सम्पूर्ण सिद्धियों को देने वाला भेकासन हम पहले कह आए हैं । इस आसन पर बैठकर जो महाविद्या के मन्त्र का जप करता है वह अवश्य ही महाविद्या को प्राप्त कर लेता है । अब इस (भेकासन) के भेद को कहती हूँ जो इसे करता है वह अमर हो जाता है । एक पैर को ऊरु पर और दूसरा पैर कन्धे पर रखे तो उसे **प्राणासन** कहते हैं । यह सभी प्रकार की सिद्धियों को देने वाला है । वस्तुतः वायु को मूलाधार में स्थापित कर ध्यान करते हुए उसे संकुचित कर प्राणासन करना चाहिए ॥ ६५-६७ ॥

---

१. बाह्यपूजाम्—क० । २. माहत्य—क० ।
३. मेकनामासनम्—क० । ४. षण्मुखम्—क० ।
५. ध्यायेदिष्टपदं श्रीमानासनस्थः—क० ।
६. महाँश्चासौ भेकश्चेति महाभेकः, महान् दर्दुरः, तस्यासनम् ।

**केवलं पादमेकञ्च स्कन्धे चारोप्य यत्नत: ।
एकपादेन गगने तिष्ठेत् स दण्डवत् प्रभो ॥ ६८ ॥
अपानासनमेतद्धि सर्वेषां पूरकाश्रयम् ।
कृत्वा सूक्ष्मे शीर्षपद्मे समारोप्य[१] च वायुभि: ॥ ६९ ॥
तदा सिद्धो भवेन्मर्त्य: प्राणापानसमागम: ।
अपानासनयोगेन कृत्वा योगेश्वरो भुवि ॥ ७० ॥**

केवल एक पैर यत्न पूर्वक कन्धे पर स्थापित करे और दूसरा पैर ऊपर आकाश में डण्डे की तरह तान कर स्थित रहे, तो हे प्रभो ! यह **अपान** नामक आसन हो जाता है । यदि वायु के द्वारा सूक्ष्म शीर्षपद्म में पूरक प्राणायाम करते हुए इसे करे तो साधक मनुष्य सिद्ध हो जाता है । इसमें प्राण और अपान दोनों परस्पर एक हो जाते हैं । अपान आसन करने से साधक पृथ्वी में योगेश्वर बन जाता है ॥ ६८-७० ॥

**समानासनमावक्ष्ये सिद्धमन्त्रादिसाधनात् ।
एकपादमूरौ दत्त्वा गुह्येऽन्यल्लिङ्गवक्त्रके[२] ॥ ७१ ॥
एतद् वीरासनं नाथ समानासनसंज्ञकम् ।
इत्याकृत्य जपेन्मन्त्रं धृत्वा वायुं चतुर्दले ॥ ७२ ॥**

अब सिद्धमन्त्र का कारणभूत **समानासन** (=वीरासन) कहती हूँ । एक पैर ऊरु पर रखे दूसरा पैर गुह्य तथा लिङ्ग के मुख भाग पर रखे तो इसे वीरासन और समानासन दोनों कहा जाता है । इस आसन को करते हुए मूलाधार में स्थित चतुर्दल पर वायु धारण कर मन्त्र का जप करे ॥ ७१-७२ ॥

**कुण्डलीं [३]भावयेन्मन्त्रं कोटिविद्युल्लताकृतिम् ।
आत्मचन्द्रामृत[४]रसैराप्लुतां योगिनीं सदा ॥ ७३ ॥
वीरासनं तु वीराणां योगवायुप्रधारणम् ।
यो जानाति महावीर: स योगी भवति ध्रुवम् ॥ ७४ ॥**

अथवा मन्त्रज्ञ साधक आत्मा रूप चन्द्रमा से निकले हुए अमृत रस से परिपूर्ण योगिनी स्वरूपा करोड़ों विद्युल्लता के समान कुण्डलिनी का ध्यान करे । यही वीरासन वीरों को योगवायु धारण करने के लिए है, जो महावीर इस आसन को जानता है वह निश्चित रूप से योगी हो जाता है ॥ ७३-७४ ॥

**अथ वक्ष्ये महाकाल समानासनसाधनम्[५] ।
भेदक्रमेण यज्ज्ञात्वा वीराणामधिपो भवेत् ॥ ७५ ॥**

---

१. स्वं समारोप्य—क० । २. लिङ्गरन्ध्रके—क० ।
३. मन्त्री—क० ।
४. आत्मा च चन्द्रश्चेति आत्मचन्द्रौ, तयोरमृतरसैरित्यर्थ: ।
५. सञ्ज्ञकम्—क० ।

समानासनमाकृत्य वृद्धाङ्गुष्ठं करेण च ।
एकेन सोऽधिकारी स्यात् स्वरयोगादिसाधने ॥ ७६ ॥

हे महाकाल ! अब समानासन के साधन को कहती हूँ, जिसके भेदों को क्रमशः जान कर साधक वीरेश्वर बन जाता है । समानासन कर एक हाथ से अंगूठा बाँध रखे । ऐसा करने से साधक स्वरयोगादि के साधन में अधिकारी बन जाता है ॥ ७५-७६ ॥

आसनं यो हि जानाति वायूनां हरणं तथा ।
कालादीनां निर्णयं तु स कदाचिन्न नश्यति ॥ ७७ ॥
कालेन लभ्यते सिद्धिः कालरूपो महोज्ज्वलः ।
साधकैर्योगिभिर्ध्येयः सिद्धवीरासनात्मना ॥ ७८ ॥

जो आसन करना जानता है, वायु का हरण करना जानता है तथा कालादि का निर्णय करना जानता है, वह कभी नष्ट नहीं होता । काल प्राप्त करने पर सिद्धि होती है । काल का स्वरूप उज्ज्वल (प्रकाश करने वाला) है । इसलिए साधक योगियों को सिद्ध वीरासन से उसका ध्यान करना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

अथ वक्ष्ये नीलकण्ठ ग्रन्थिभेदासनं शुभम् ।
ज्ञात्वा रुद्रो भवेत् क्षिप्रं सूक्ष्मवायुनिषेवणात् ॥ ७९ ॥
कृत्वा पद्मासनं मन्त्री जङ्घयोः हृदये करौ ।
कूर्परस्थान[1]पर्यन्तं विभेद्य स्कन्धधारणम् ॥ ८० ॥

अब हे नीलकण्ठ ! परम कल्याणकारी **ग्रन्थि भेद** नामक आसन कहती हूँ । जिसके द्वारा सूक्ष्म वायु ग्रहण कर साधक शीघ्रता से रुद्र बन जाता है । मन्त्रज्ञ साधक पद्मासन कर दोनों जंघा और हृदय में दोनों हाथों को कूर्पर (केहुनी) पर्यन्त उसमें डालकर कन्धे पर धारण करे ॥ ७९-८० ॥

भित्वा पद्मासनं मन्त्री सहस्रार्द्धेन[2] घाटनम् ।
येन शीर्षं भावनम्रं[3] सर्वाङ्गुलिभिराश्रमम् ॥ ८१ ॥
ग्रन्थिभेदासनञ्चैतत् खेचरादिप्रदर्शनम् ।
कृत्वा सूक्ष्मवायुलयं परमात्मनि भावयेत् ॥ ८२ ॥

मन्त्रवेत्ता साधक पद्मासन के भीतर हाथ डालकर ५०० बार सिर को नीचे की ओर झुका कर नम्र करे । यह ग्रन्थिभेद नामक आसन है । ऐसा करने से आकाश में रहने वाले समस्त खेचर दिखाई पड़ते हैं अतः साधक इससे सूक्ष्म वायु में मन का लय कर परमात्मा में ध्यान करे ॥ ८१-८२ ॥

---

१. कूर्परस्तनपर्यन्तम्—क० ।
२. हस्तोर्ध्वेन स्वाघाटनम्—क० ।
३. येन शीर्ष भवेन्नम्रं सर्वाङ्गुलिभिराश्रयम्—क० ।

अथान्यासनमावक्ष्ये योगपूरकरक्षणात् ।
कृत्वा पद्मासनं पादा[1] अङ्गुष्ठजङ्घयोः स्थितम् ॥ ८३ ॥
हस्तमेकं तु जङ्घायाः कार्मुकं कूर्परोर्द्धकम् ।
पद्मासने समाधाय अङ्गुष्ठं परिधावयेत् ॥ ८४ ॥
कार्मुकासनमेतद्धि सव्यापसव्ययोगतः ।
पद्मासनं वेष्टयित्वा अङ्गुष्ठाग्रं प्रधावयेत्[2] ॥ ८५ ॥

इसके बाद अन्य आसन कहती हूँ यह योग में पूरक प्राणायाम के रक्षण में कारण है । पद्मासन कर दोनों पैर के अंगूठों को जङ्घा पर रक्खे । एक हाथ जङ्घा पर रखे, दूसरा हाथ धनुष के समान टेढ़ा कर कूर्पर के अधभाग पर और पद्मासन पर रक्खे अपने पैर के अंगूठों को चलाता रहे । सव्यापसव्य के योग से इसे **कार्मुकासन** कहते हैं ॥ ८३-८५ ॥

यः करोति सदा नाथ कार्मुकासनमुत्तमम् ।
तस्य रोगादिशत्रूणां क्षयं नीत्वा सुखी भवेत् ॥ ८६ ॥
अथ वक्ष्येऽत्र संक्षेपात् सर्वाङ्गासनमुत्तमम् ।
यत्कृत्वा योगनिपुणो विद्याभिः पण्डितो यथा ॥ ८७ ॥
अधो निधाय शीर्षं च ऊर्ध्वपादद्वयं चरेत् ।
पद्मासनं तु तत्रैव भूमौ कूर्परयुग्मकम् ॥ ८८ ॥

हे नाथ ! जो इस उत्तम कार्मुकासन को करता है, उसके रोगादि समस्त शत्रु नष्ट हो जाते हैं और वह सुखी हो जाता है । अब इसके अनन्तर संक्षेप में सर्वश्रेष्ठ **सर्वाङ्गासन** कहती हूँ । जिसके करने से साधक योगशास्त्र में इस प्रकार निपुण हो जाता है जैसे विद्या में पण्डित निपुण होता है । यह आसन नीचे शिर रख कर तथा दोनों पैरों को ऊपर कर करना चाहिए । भूमि में दोनों हाथों की केहुनियों को पद्मासन की तरह स्थापित करे ॥ ८६-८८ ॥

दण्डे दण्डे सदा कुर्यात् [3]श्रमशान्तिपरः सुधीः ।
नित्यं सर्वासनं हित्वा न कुर्याद् वायुधारणम् ॥ ८९ ॥
मासेन[4] सूक्ष्मवायूनां गमनं चोपलभ्यते ।
त्रिमासे[5] देवपदवीं त्रिमासे शीतलो भवेत् ॥ ९० ॥

बुद्धिमान् साधक को अपने श्रमापनोदन के लिए एक एक दण्ड के अनन्तर यह आसन करना चाहिए । सर्वाङ्गासन को छोड़कर नित्य वायु धारण न करे । ऐसा करने वाले

---

१. जंघा बहिःस्थितम्—क० । २. प्रधारयेत्—क० ।

३. श्रमश्च शान्तिश्च श्रमशान्ती, तयोः परः । अथवा—श्रमजनिता शान्तिः श्रमशान्तिः, मध्यमपदलोपिसमासः, तत्र परः ।

४. यामेन—क० । ५. द्विमासे—क० ।

साधक के शरीर में एक महीने में सूक्ष्म वायु चलने लगती है और वह तीन मास में देव पदवी प्राप्त कर शीतल हो जाता है ॥ ८९-९० ॥

अथ वक्ष्ये महादेव मयूरासनमुत्तमम् ।
भूमौ निपात्य हस्तौ द्वौ कूर्परोपरि देहकम् ॥ ९१ ॥
कूर्परोपरि संस्थाप्य सर्वदेहं स्थिराशयः ।
केवलं हस्तयुगलं निपात्य भुवि सुस्थिरः ॥ ९२ ॥

हे महादेव ! अब इसके अनन्तर सर्वश्रेष्ठ **मयूरासन** कहती हूँ । दोनों हाथों को पृथ्वी पर स्थापित करे तथा दोनों केहुनी पर समस्त शरीर स्थापित करे और आशय (उदर) को केहुनी पर स्थिर रखे तो मयूरासन हो जाता है ॥ ९१-९२ ॥

एतदासनमात्रेण नाडीसम्भेदनं भवेत् ।
पूरकेण दृढो याति सर्वत्राङ्गाश्रयेण च ॥ ९३ ॥
अथान्यदासनं कृत्वा[१] सर्वव्याधिनिवारणम् ।
योगाभ्यासी भवेत्क्षिप्रं ज्ञानासनप्रसादतः ॥ ९४ ॥

केवल दोनों हाथों को पृथ्वी पर रखकर सुस्थिर होकर बैठ जावे । इस आसन के करने मात्र से सभी नाड़ियाँ परस्पर एक हो जाती हैं । पूरक प्राणायाम के द्वारा सर्वाङ्ग का आश्रय हो जाने से साधक दृढ़ता प्राप्त करता है । इसके बाद अन्य ज्ञानासन करने से सभी व्याधियों का विनाश हो जाता है और साधक शीघ्रता से योगाभ्यासी बन जाता है ॥ ९३-९४ ॥

दक्षपादोरुमूले[२] च वामपादतलंतथा ।
दक्षपादतलं दक्षपार्श्वे संयोज्य धारयेत् ॥ ९५ ॥
एतज्ज्ञानासनं नाथ ज्ञानाद्विद्याप्रकाशकम् ।
निरन्तरं यः करोति तस्य ग्रन्थिः श्लथी भवेत् ॥ ९६ ॥

दाहिने पैर के ऊरुमूल पर बायें पैर का तलवा रखें । फिर दाहिने पैर के तलवे को दाहिने बगल के पार्श्वभाग से संयुक्त कर धारण करे । हे नाथ ! इसे **ज्ञानासन** कहा जाता है । इस ज्ञानासन से विद्या का प्रकाश होता है । अतः जो इस आसन का अभ्यास निरन्तर करता है उसकी अज्ञान ग्रन्थि ढ़ीली पड़ जाती है ॥ ९५-९६ ॥

सव्यापसव्ययोगेन मुण्डासनमिति स्मृतम् ।
कृत्वा ध्यात्वा स्थिरो भूत्वा लीयते परमात्मनि ॥ ९७ ॥
गरुडासनमावक्ष्ये येन ध्यानं स्थिरं भुवि ।
सर्वदोषाद्विनिर्मुक्तो भवतीह महाबली ॥ ९८ ॥

---

१. वक्ष्ये—क० ।
२. दक्षपादस्य ऊरुमूले इत्यर्थः ।

सव्यापसव्य के योग से इसे **मुण्डासन** भी कहा जाता है । इसको करने से, ध्यान करने से और स्थिर रखने से साधक परमात्मा में लीन हो जाता है । अब मैं **गरुड़ासन** कहती हूँ जिसके करने से पृथ्वी पर ध्यान स्थिर रहता है, साधक सारे दोषों से मुक्त हो जाता है और महाबलवान् हो जाता है ॥ ९७-९८ ॥

एकपादमुरौ बद्ध्वा एकपादेन दण्डवत् ।
जङ्घापादसन्धिदेशे ज्ञानव्यग्रं व्यवस्थितम् ॥ ९९ ॥
एतदासनमाकृत्य पृष्ठे संहारमुद्रया ।
आराध्य योगनाथं च सदा सर्वेश्वरस्य च ॥ १०० ॥

एक पैर को ऊरु पर रखे दूसरे पैर से दण्ड के समान खड़ा रहे तो गरुड़ासन होता है । एक पैर को जंघा और पैर के सन्धि स्थान में रखे दूसरे को डण्डे के समान खड़ा रखे तो वह व्यवस्थित किन्तु ज्ञानव्यग्र होता है । इस आसन को करने के पश्चात् पीछे से संहार मुद्रा द्वारा योगनाथ की तथा सर्वेश्वर की आराधना करनी चाहिए ॥ ९९-१०० ॥

अथान्यदासनं वक्ष्ये येन सिद्धो भवेन्नरः ।
अकस्माद् वायुसञ्चारं कोकिलाख्यासनेन[1] च ॥ १०१ ॥
ऊर्ध्वे हस्तद्वयं कृत्वा तदग्रे पादयोः सुधीः ।
वृद्धाङ्गुष्ठद्वयं नाथ शनैः शनैः प्रकारयेत् ॥ १०२ ॥

अब मैं अन्य आसन कहती हूँ जिससे मनुष्य सिद्धि प्राप्त करता है । वह है **कोकिल** नामक आसन, जिससे शरीर में अकस्मात् वायुसञ्चार होता है । पैर को आगे पसार कर उस पर दोनों हाथ रख कर पैर के आगे का अंगूठा पकड़े, इस क्रिया को धीरे-धीरे सम्पन्न करे ॥ १०१-१०२ ॥

पद्मासनं समाकृत्य कूर्परोपरि संस्थितः[2] ।
अथ[3] वक्ष्ये वीरनाथ आनन्दमन्दिरासनम् ॥ १०३ ॥
यत्कृत्वा अमरो धीरो भवत्येवेह साधकः ।
हस्तयुग्मं पाददेशे पादयुग्मं प्रदापयेत् ॥ १०४ ॥
प्रकृत्य दण्डवत् कौल नितम्बाग्रे प्रतिष्ठति ।
खञ्जनासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा सुस्थिरो भवेत् ॥ १०५ ॥

अथवा पद्मासन कर दोनों कूर्पर के बल स्थित हो जावे तो **कोकिलासन** होता है । हे वीरनाथ ! अब मैं **आनन्दमन्दिरासन** कहती हूँ, जिसके करने से धीर साधक अमर बन जाता

---

१. कोटिलाख्यामलेन च—क० ।

२. रञ्जसम्—क० ।

३. स्थापयेत् कौलिकानाञ्च कौलिकासनमुत्तमम् ।
एतदासनमाकृत्य वायुस्थम्माङ्गनिर्मलम् ॥
तिष्ठेत् ऊर्ध्वमुखो वीरः लिककासनमुत्तमम् ॥ क० अ० पा० ।

है । हे कौल ! दोनों पैरों के ऊपर किसी देश पर क्रमशः दोनों हाथों को रखकर फिर उन्हें दण्डे के समान खड़ा कर नितम्ब के अग्रभाग में स्थापित करे ॥ १०३-१०५ ॥

पृष्ठे पादद्वयं बद्ध्वा हस्तौ भूमौ प्रधारयेत् ।
भूमौ हस्तद्वयं नाथ पातयित्वानिलं पिबेत् ॥ १०६ ॥
पृष्ठे पादद्वयं बद्ध्वा खञ्जनेन जयी भवेत् ।
अथान्यदासनं वक्ष्ये साधकानां हिताय वै ॥ १०७ ॥

अब **खञ्जनासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक सुस्थिर हो जाता है । दोनों पैरों को पीठ पर बाँधकर दोनों हाथ पृथ्वी पर रखे । हे नाथ ! भूमि पर दोनों हाथों को रख कर वायु पान करे । पीठ पर दोनों पैर को बाँध कर खञ्जनासन करने से साधक जयी हो जाता है ॥ १०५-१०७ ॥

पवनासनरूपेण खेचरो योगिराड्भवेत् ।
स्थित्वा बद्धासने[1] धीरो नाभेरधःकरद्वयम् ॥ १०८ ॥
ऊर्द्ध्वमुण्डः पिबेद् वायुं निरुद्ध्येत[2] यमाविले ।

अब साधकों के लिए अन्य आसन कहती हूँ । **पवनासन** करने से साधक खेचर तथा योगिराज हो जाता है । धीर हो कर पद्मासन पर स्थित हो कर नाभि के नीचे दोनों हाथ रखकर शिर को ऊपर उठा कर वायु पान करे और दो छिद्र वाले इन्द्रियों (कान, आँख, नासिका) को रोके ॥ १०८-१०९ ॥

अथ सर्पासनं वक्ष्ये वायुपानाय केवलम् ॥ १०९ ॥
शरीरं दण्डवत्तिष्ठेद्रज्जुबद्धस्तु[3] पादयोः ।
वायवी कुण्डली देवी कुण्डलाकारमङ्गुले ॥ ११० ॥
मण्डिता भूषणाद्यैश्च वक्ष्ये सर्पासनस्थितम् ।
निद्रालस्यभयान् त्यक्त्वा रात्रौ कुर्यात्पुनः पुनः ॥ १११ ॥

अब केवल वायु पान के लिए सर्पासन कहती हूँ । दोनों पैरों में रस्सी बाँधकर शरीर को डण्डे के समान खड़ा रखे । कुण्डली देवी वायवी हैं । उनका आकार कुण्डल के समान गोला है । वे भूषणादि से मण्डित हैं तथा सर्पासन पर स्थित रहने वाली हैं इसे आगे कहूँगी । साधक निद्रा आलस्य तथा भय का त्याग कर बारम्बार इस सर्पासन को करे ॥ १०९-१११ ॥

सर्वान् विघ्नान् वशीकृत्य निद्रादीन् वायुसाधनात् ।
अथ वक्ष्ये [4]काकरूपस्कन्धासनमनुत्तमम् ॥ ११२ ॥

---

१. पद्मासने—क० ।
२. निरुद्धेन्द्रियमारिणे—क० ।
३. रज्वा—क० ।
४. कालरूप कल्पदासनमनुत्तमम्—क० ।
—काकरूपं यत्स्कन्धासनम्, इत्यर्थः ।

कलिपापात् प्रमुच्येत वायवीं वशमानयेत् ।
निजपादद्वयं बद्ध्वा स्कन्धदेशे च साधकः ॥ ११३ ॥
नित्यमेतत्[3] पदद्वन्द्वं भूमौ पुष्टिकरद्वयम् ॥ ११४ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावासननिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे त्रयोविंशः पटलः ॥ २३ ॥

इस आसन से वायु साधन करने के कारण सभी प्रकार के विघ्न तथा निद्रादि उसके वश में हो जाते हैं । अब सर्वश्रेष्ठ **काकस्कन्ध** आसन कहती हूँ । इस आसन से साधक कलि के पापों से मुक्त हो जाता है । वायवी कुण्डलिनी को वश में कर लेता है । साधक अपने दोनों पैरों को बाँधकर कन्धे पर रखे । अथवा दोनों पैरों को पृथ्वी पर ही बाँध कर रखे । ये दोनों प्रकार के आसन पुष्टिकारक हैं ॥ ११२-११४ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावासन निर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव संवाद के तेइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २३ ॥

३. निपात्य—क० ।

अथ चतुर्विंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

अथ वक्ष्ये महादेव योगशास्त्रार्थनिर्णयम् ।
येन विज्ञानमात्रेण षट्चक्रग्रन्थिभेदकः ॥ १ ॥

योगसाधननिरूपणम्

पर्व्वातिरिक्तदिवसे कुर्यात् श्रीयोगसाधनम् ।
कालिकाकुलसर्वस्वं कला[1] कालसमन्वितम् ॥ २ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर योगशास्त्र के अर्थ का निर्णय कहती हूँ जिसके ज्ञानमात्र से पुरुष षट्चक्र का भेदन करने वाला बन जाता है । पर्व के दिनों को छोड़कर श्रीविद्या के योग का साधन करना चाहिए । यह श्रीयोग महाकाल से युक्त कालिका कुल सर्वस्व की कला है ॥ १-२ ॥

आसनं विधिना ज्ञानं कोटिकोटिक्रियान्वितम् ।
शतलक्षसहस्राणि आसनानि महीतले ॥ ३ ॥
स्वर्गे पातालमध्ये तु सम्मुक्तानि महर्षिभिः ।
भेदाभेदक्रमेणैव कुर्यान्नित्यं सदासनम् ॥ ४ ॥

करोड़ों करोड़ों क्रियाओं से युक्त आसन का ज्ञान विधिपूर्वक करना चाहिए । इस पृथ्वी पर ही सौ लाख हजार आसन कहे गए हैं । जिन्हें महर्षियों ने स्वर्ग में एवं पाताल में किया था । अतः भेदाभेद के क्रम से उन अच्छे अच्छे आसनों को सर्वदा करना चाहिए ॥ ३-४ ॥

तत्प्रकारं च विविधं यत्कृत्वा सोऽमरो भवेत् ।
अमरः सिद्ध इत्याहुरष्टैश्वर्यसमन्वितम् ॥ ५ ॥
प्रतिभाति स एवार्थो मूलमन्त्रार्थवेदिनः[2] ।
अमरास्ते प्रशंसन्ति सर्वलोकनिरन्तरम् ॥ ६ ॥

अष्टैश्वर्य समन्वित उस आसन के अनेक प्रकार हैं, जिन्हें करने पर साधक अमर हो जाता है । ऐसा लोग कहते हैं कि देवता लोग आसन के प्रभाव से सिद्ध हो गए हैं । यही बात मूलमन्त्र के अर्थवेत्ताओं को भी भासित होती है । देवता लोग भी सभी लोकों में निरन्तर आसन की प्रशंसा करते हैं ॥ ५-६ ॥

---

१. काली (?)—क० ।

२. मूलमन्त्रार्थं विदन्ति, तच्छीला मूलमन्त्रार्थवेदिनः, ताच्छील्ये णिनिः ।

देवाः श्रीकामिनीकान्ताः प्रभवन्ति जगत्त्रये ।
कालं हि वशमाकर्त्तुं नियुक्तो यश्च भावकः ॥ ७ ॥
ते सर्वे विचरन्तीह कोटिवर्षशतेषु च ।
तत्तदासननामानि शृणु तत्साधनानि च ॥ ८ ॥
येन विज्ञानमात्रेण साक्षादीशस्य भक्तिमान् ।
अथ कूर्मासनं नाथ कृत्वा वायुं प्रपूरयेत् ॥ ९ ॥

ऐसे तो देवता लोग श्री (कामिनी) में प्रेम करने वाले होते हैं, किन्तु जो आसन में भावना करने वाले हैं, वे काल को भी वश में करने में समर्थ हैं । ऐसे भावक इस लोक में सैकड़ों करोड़ों वर्षों तक विचरण करते हैं । अब हे सदाशिव ! उन-उन आसनों के नाम तथा उनके सिद्धि के साधनों को सुनिए, जिनके ज्ञानमात्र से साधक ईश्वर की भक्ति करने वाला बन जाता है ॥ ७-९ ॥

कामरूपो भवेत् क्षिप्रं कलिकल्मषनाशनम् ।
समानासनमाकृत्य लिङ्गाग्रे स्वीयमस्तकम् ॥ १० ॥
नितम्बे हस्तयुगलं भूमौ सङ्कोचितः पतेत् ।
कुम्भीरासनमावक्ष्ये वायूनां धारणाय च ॥ ११ ॥

आसन निरूपण—हे नाथ ! **कूर्मासन** कर वायु से शरीर को पूर्ण करे । यह कूर्मासन कलि के समस्त पापों को नष्ट करने वाला है । इसके करने से साधक कामनानुसार रूप धारण करने वाला बन जाता है ! **समानासन** (द्र० . २३ . ७९) करके लिङ्ग के आगे अपना मस्तक तथा नितम्ब पर दोनों हाथ रखकर शरीर को सिकोड़ते हुए पृथ्वी पर गिर जावे ॥ ९-११ ॥

तिष्ठेत् कुण्डाकृतिर्भूमौ करौ शीर्षोपरि स्थितौ ।
पदोपरि पदं दत्त्वा शीर्षोपरि करद्वयम् ॥ १२ ॥
तिष्ठेत् कुण्डाकृतिर्भूमौ कुम्भीरासनमेव तत् ।
अथ मत्स्यासनं पृष्ठे हस्तोपरि कराङ्गुलिः ॥ १३ ॥
पादयुग्मप्रमाणेन[1] वृद्धाङ्गुष्ठस्य योजनम् ।

अब वायु धारण के लिए कुम्भीरासन कहती हूँ । दोनों हाथों को शिर के ऊपर रखे, पैर के ऊपर पैर रखकर कुण्ड की आकृति में पृथ्वी पर गिर जावे, यह कुम्भीरासन कहा जाता है । अब मत्स्यासन सुनिए । हाथ की फैली हुई अङ्गुलियों के ऊपर दोनो पैरों को फैलाकर शरीर को मयूर के समान बनाते हुए पैर के अंगुष्ठ का समायोजन मत्स्यासन कहलाता है ॥ १३-१४ ॥

मकरासनमावक्ष्ये वायुपानाय कुम्भयेत् ॥ १४ ॥
पृष्ठे पादद्वयं दत्त्वा हस्ताभ्यां पृष्ठबन्धनम् ।
अथ सिंहासनं नाथ कूर्परोपरि जानुनी ॥ १५ ॥

---

१. समानन—क० ।

स्थापयित्वा ऊद्र्ध्वमुखो वायुपानं समाचरेत् ।
अथ वक्ष्ये महादेव कुञ्जरासनमुत्तमम् ॥ १६ ॥

अब **मकरासन** कहती हूँ जिससे वायुपान के लिए कुम्भक किया जाता है । पीठ पर दोनों पैर रखकर दोनों हाथों से पीठ को बाँध लेवे—यह मकरासन है । अब **सिंहासन** कहती हूँ । क्रमशः दोनों हाथ की केहुनी पर दोनों पैर का जानु स्थापित करे । तदनन्तर मुख को ऊपर कर वायु पान करे । यह सिंहासन है ॥ १४-१६ ॥

करेणैकेन पादाभ्यां भूमौ तिष्ठेत् शिरः करः ।
व्याघ्रासनमथो वक्ष्ये [१]क्रोधकालविनाशनम् ॥ १७ ॥
एकपादं शीर्षमध्ये मेरुदण्डोपरि स्थितम् ।
भल्लूकासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ १८ ॥

हे महादेव ! अब इसके बाद सर्वश्रेष्ठ **कुञ्जरासन** कहती हूँ—एक हाथ तथा दोनों पैरों के सहारे पृथ्वी पर स्थित रह कर शिर पर दूसरा पैर रखे तो सिंहासन होता है । अब क्रोधरूपी काल को विनाश करने वाले **व्याघ्रासन** को कहती हूँ । मेरुदण्ड के ऊपर से ले जाकर एक पैर शिर के मध्य में स्थापित करे तो व्याघ्रासन हो जाता है ॥ १७-१८ ॥

नितम्बे च पादगोष्ठी [२]हस्ताभ्यामङ्गुलीयकम् ।
अथ कामासनं वक्ष्ये कामसङ्घ्नेन[३] हेतुना ॥ १९ ॥
गरुडासनमाकृत्य कनिष्ठाग्रं स्पृशोद्भवम्[४] ।
वर्त्तुलासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा भैरवो भवेत् ॥ २० ॥
आकाशस्थितपादाभ्यां पृष्ठदेशं निबन्धयेत् ।

अब **भल्लूकासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक योगिराज बन जाता है । दोनों नितम्ब पर पैर रखकर हाथों से (पैर की) अंगुली पकड़ रखे—यह भल्लूकासन है ।

अब काम का मर्दन करने वाले **कामासन** को कहती हूँ । गरुड़ासन (द्र० . २३. ९९) कर उसे कनिष्ठा अंगुली से पकड़े रहे । अब **वर्तुलासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक साक्षात् भैरव बन जाता है । दोनों पैर को आकाश में खड़ाकर पीठ को बाँध लेवे ।

अथ मोक्षासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा मोक्षमन्दिरम्[५] ॥ २१ ॥
दक्षहस्तं दक्षपादं केवलं स्थापयेत्सुधीः ।
अथ मालासनं नाथ यत्कृत्वा वायवीप्रियः ॥ २२ ॥
शुभयोगं समाप्नोति एकहस्तस्थितो नरः ।
अथ दिव्यासनं वक्ष्ये पृष्ठं हस्तेन बन्धयेत् ॥ २३ ॥

अब **मोक्षासन** कहती हूँ जिसके करने से मोक्षाधिकारी बन जाता है ।

---

१. क्रोध एव कालस्तस्य विनाशनं विनाशकमित्यर्थः ।
२. अङ्गुलीद्वयम्—क० । ३. काममर्दनम्—क० ।
४. भुवि—क० । ५. क्षेम—क० ।

सुधी साधक दाहिना हाथ दाहिना पैर केवल पृथ्वी पर स्थापित करे । अब **मालासन** कहती हूँ जिसके करने से वायु देवता कुण्डलिनी प्रसन्न होती हैं । केवल एक हाथ के बल पृथ्वी पर स्थित रहने वाला साधक उत्तम योग प्राप्त कर लेता है । अब **दिव्यासन** कहती हूँ । पीठ को एक हाथ से बाँधे ॥ २१-२३ ॥

एकहस्तमध्यदेशं भूमिहस्तञ्च नासया ।
अर्द्धोदयासनं नाथ सर्वाङ्गं खे नियोजयेत् ॥ २४ ॥
केवलं हस्तयुगलं भूमिमालोक्य[1] नासया ।
अथ चन्द्रासनं वक्ष्ये पादाभ्यां स्वशरीरकम् ॥ २५ ॥
पुनः पुनः धारयेद्[2] यो वायुधारणपूर्वकम् ।

हे नाथ ! अर्द्धोदयासन उसे कहते हैं जिसमें अपने सभी अङ्गो को आकाश में स्थापित करे और नासिका से पृथ्वी का घर्षण करते हुए दोनों हाथों को पृथ्वी पर रखे । अब **चन्द्रासन** कहती हूँ । बारम्बार वायु को धारण करते हुए दोनों पैरों के बल पर अपना समस्त शरीर बारम्बार स्थापित करे ॥ २४-२६ ॥

अथ हंसासनं वक्ष्ये शरीरेण पुनः पुनः ॥ २६ ॥
भूमौ सन्ताडयेत् श्वासैः प्राणवायुदृढः[3] सुधीः ।
अथ सूर्यासनं वक्ष्ये पृष्ठात् पादेन बन्धनम् ॥ २७ ॥
पृष्ठे[4] भेदान्वितं पादं तस्य हस्तेन[5] बन्धयेत् ।
अथ योगासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ २८ ॥

अब **हंसासन** कहती हूँ । सुधी साधक प्राणवायु को दृढ़ करते हुए अपने शरीर से निर्गत श्वासों द्वारा पृथ्वी को बारम्बार प्रताड़ित करे । अब **सूर्यासन** कहती हूँ । इससे पीछे से पैर के द्वारा सारा शरीर बाँधा जाता है । पीठ पर भेदयुक्त पैर रखकर उसे हाथ से बाँध रखे । अब **योगासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक योगिराज बन जाता है ॥ २७-२८ ॥

सर्वाः[6] पादतलद्वन्द्वं स्वाङ्गे बद्ध्वा करद्वयम् ।
गदासनमतो वक्ष्ये गदाकृतिर्वसेद् भुवि ॥ २९ ॥
ऊर्द्ध्वबाहुर्भवेद्येन कायशोधनहेतुना ।
अथ लक्ष्म्यासनं वक्ष्ये लिङ्गाग्रेऽङ्घ्रितलद्वयम् ॥ ३० ॥
गुह्यदेशे हस्तयुग्मं तलाभ्यां बन्धयेद् भुवि ।
अथ कुल्यासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा कौलिको भवेत्[7] ॥ ३१ ॥

दोनों ऊरु पर दोनों पैर के तलवे रखकर अपने गोद में दोनों हाथों को परस्पर बाँध

---

१. भुवि व्यालोड्य—क० ।
२. भ्रामयेत् यो वायुधारणतत्परः—क० ।
३. प्राणवायुं दृढं सुधीः—क० ।
४. पृष्ठ—क० ।
५. अन्यहस्तेन—क० ।
६. उर्वो—क० ।
७. कौलिको मुनिः—क० ।

लेवे । अब **गदासन** कहती हूँ । गदा की आकृति में पृथ्वी पर स्थित हो जावे । और कायशुद्धि के लिए बाहुओं को ऊपर उठाए रखे । अब **लक्ष्म्यासन** कहती हूँ—लिङ्ग के अग्रभाग पर दोनों पैर का तलवा रखे तथा गुह्यदेश पर दोनों हाथ रख कर उसके तलवे से भूमि को पकड़ लेवे । अब **कुल्यासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक कुलमार्ग का अधिकारी बन जाता है ॥ ३०-३१ ॥

एकहस्तं मस्तकस्थोऽधः शीर्षेऽभिन्नगे[1] करम् ।
ब्राह्मणासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा ब्राह्मणो भवेत् ॥ ३२ ॥
एकपादमूरौ दत्त्वा तिष्ठेद् दण्डाकृतिर्भुवि ।
क्षत्रियासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा धनवान् भवेत् ॥ ३३ ॥
केशेन पादयुगलं बद्ध्वा तिष्ठेदधोमुखः ।
अथ वैश्यासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सत्यवान्भवेत् ॥ ३४ ॥

एक हाथ को मस्तक के ऊपर रखे, दूसरे हाथ को शीर्ष के नीचे भाग में रखे । अब **ब्रह्मणासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक ब्राह्मण बन जाता है । एक पैर को ऊरु पर स्थापित करे तथा दूसरे पैर को डण्डे के समान पृथ्वी पर खड़ा रखे । अब **क्षत्रियासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक धनी हो जाता है । केश से दोनों पैरों को बाँधकर नीचे अधोमुख स्थित रहे ॥ ३२-३४ ॥

वृद्धाङ्गुष्ठेन यस्तिष्ठेत्[2] हस्तयुग्मं स्वकोरसि[3] ।
अथ शूद्रासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सेवको भवेत् ॥ ३५ ॥
धृत्वाङ्गुष्ठद्वयं योज्यं नासाग्रपादमध्यके[4] ।
अथ जात्यासनं वक्ष्ये येन जातिस्मरो भवेत् ॥ ३६ ॥
हस्ताङ्घ्रियुग्मं भूमौ च गमनागमनं ततः ।
पाशवासनमावक्ष्ये कृत्वा पशुपतिर्भवेत् ॥ ३७ ॥
पृष्ठे हस्तद्वयं दत्त्वा कूर्पराग्रे स्वमस्तकम् ।
एतेषां साधनादेव चिरजीवी भवेन्नरः ॥ ३८ ॥

अब **वैश्यासन** कहती हूँ जिसे कर के वैश्य सत्यनिष्ठ हो जाता है । दोनों हाथों को वक्षःस्थल पर स्थापित करे और दोनों पैर के अंगूठे को एक में सटा पर पृथ्वी पर खड़ा रहे । अब **शूद्रासन** कहती हूँ, जिसे करके साधक सेवक बन जाता है । दोनों अंगूठों को पकड़कर एक को नासिका के अग्रभाग में तथा दूसरे को पैर के मध्य भाग में स्थापित करे । अब **जात्यासन** कहती हूँ, जिसे करने पर साधक को पूर्वजन्म का ज्ञान होता है । दोनों हाथ और दोनों पैर को पृथ्वी पर रखकर गमनागमन करे ।

अब **पाशवासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक पशुपति बन जाता है । पीठ पर दोनों हाथ रखे, दोनों कूर्पर के आगे अपना मस्तक रखे, इन सभी आसनों की साधना से

---

१. एकहस्तमस्तकस्याऽधःशीर्षेऽतिगे करम्—क० ।　　२. सन्तिष्ठेत्—क० ।
३. स्ववक्षसि—क० ।　　४. नासाग्रम्—क० ।

मनुष्य चिरञ्जीवी बन जाता है ॥ ३४-३८ ॥

संवत्सरं साधनाद्वै जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ।
श्रीविद्यासाधनं पश्चात् कथितव्यं तब प्रभो ॥ ३९ ॥
आसनं योगसिद्ध्यर्थं [१]कायशोधनहेतुना ।
इदानीं शृणु देवेश रहस्यं कोमलासनम् ॥ ४० ॥
योगसिद्धिविचाराय [२] रहस्यं चर्मासनं शुभम् ।
अथ नरासनं वक्ष्ये षोडशादिप्रकारकम् ॥ ४१ ॥
येन साधनमात्रेण योगी भवति साधक: ।
प्रकारं षोडशप्रोक्तं मत्कुलागमसम्भवम् ॥ ४२ ॥

किं बहुना एक संवत्सर की साधना से निश्चित रूप से मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है । हे प्रभो ! अब इसके आगे श्री विद्या के आसन का साधन आपसे कहूँगी । आसन कायशुद्धि के लिए है । कायशुद्धि से योगसिद्धि होती हैं । हे देवेश ! अब **कोमलासन** के गुप्त रहस्य को श्रवण कीजिए । योगसिद्धि के लिए चर्मासन शुभकारक गोपनीय रहस्य हैं ।

अब मैं सोलह प्रकार वाले नरासन को कहती हूँ, जिसके साधन से साधक योगी बन जाता है । नरासन का उक्त सोंलह प्रकार हमारे शाक्तागम से उत्पन्न हुआ हैं ॥ ३९-४२ ॥

येन साधनमात्रेण साक्षाद्योगी महीतले ।
एकमासाद् भवेत्कल्पो [३] द्विमासे द्रुतकल्पनम् [४] ॥ ४३ ॥
त्रिमासे योगकल्प: [५] स्याच्चतुर्मासे स्थिराशय: [६] ।
पञ्चमासे सूक्ष्मकल्पे [७] षष्ठमासे विवेकग: ॥ ४४ ॥
सप्तमासे ज्ञानयुक्तो भावको भवति ध्रुवम् ।
अष्टमासेऽन्नसंयुक्तो [८] जितेन्द्रियकलेवर: ॥ ४५ ॥
नवमे सिद्धिमिलनो दशमे चक्रभेदवान् ।
एकादशे महावीरो द्वादशे खेचरो भवेत् ॥ ४६ ॥

इसके साधन से पृथ्वी पर साधक एक मास में योगी के समान हो जाता है । दो मास में योग कल्पक, तीन मास में योगीकल्प, चार मास में स्थिराशय, पाँच मास में सूक्ष्मकल्प तथा षष्ठमास में ज्ञान का पात्र हो जाता है ।

भावक सात मास में निश्चित रूप से ज्ञानवान् हो जाता है । आठ महीने में सत्त्वसम्पन्न तथा इन्द्रिय विजेता बन जाता है । नव महीनें में सिद्धि का मिलन होता है, दश मास में चक्रों का भेदन करने वाला, एकादश में महावीर तथा द्वादश मास में खेचर हो जाता है ॥ ४५-४६ ॥

---

१. कायसाधन—क० । २. योगशिक्षा—क० ।
३. कम्पो—क० । ४. कम्पनम्—क० । ५. कम्प:—क० ।
६. स्थिर आशयोऽन्त:करणं यस्यासौ । आ समन्तात् शेते यस्मिन्नसौ आशय: ।
७. सूक्ष्मकम्पो—क० । ८. अष्टमे सत्त्वसंयुक्तो—क० ।

इति योगासनस्थश्च[१] योगी भवति साधकः।
नरासनं यः करोति स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ४७ ॥
तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि येन सिद्धो भवेत्प्रभो ।
अधोमुखं महादेव नरासनस्य साधने ॥ ४८ ॥

इस प्रकार योग और आसन से संयुक्त साधक योगी बन जाता है, जो नरासन करता है वह सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ४७ ॥

शवसिद्धिकथन—हे प्रभो ! अब **नरासन** का प्रकार कहती हूँ, जिससे साधक सिद्ध बन जाता है । नरासन के साधन काल में अधोमुख रहना चाहिए ॥ ४८ ॥

करणीयं साधकेन्द्रैर्योगशास्त्रार्थसम्मतैः ।
अक्षीणं यौवनोद्दामं सुन्दरं [२]चारुकुन्तलम् ॥ ४९ ॥
लोकानां श्रेष्ठमेवं हि पतितं रणसम्मुखे ।
तत्सर्वं[३] हि समानीय मङ्गले वासरे निशि ॥ ५० ॥
चन्द्रसूर्यासनं कृत्वा साधयेत्तत्र कौलिकः ।
अथान्यत् सम्प्रवक्ष्यामि सर्वसिद्धिप्रकारकम्[४] ॥ ५१ ॥
भेकासनं यः करोति स एव योगिनीपतिः ।

योगशास्त्र में निष्ठा रखने वाले साधकेन्द्रों को जिस प्रकार नरासन करना चाहिए उसका प्रकार कहती हूँ । जिसकी उत्कृष्ट जवानी क्षीण न हुई हो, जिसके केश अत्यन्त सुन्दर हों, जो शरीर से सुन्दर हो, युद्धभूमि में सामने मारा गया है, ऐसे लोक श्रेष्ठ युवक के शरीर को सर्वाङ्गतया लाकर मङ्गलवार के दिन रात्रि के समय चन्द्रासन और सूर्यासन कर कौलिक (शाक्त) साधक उसकी सिद्धि करे । इसके अतिरिक्त एक और सर्वसिद्धि का प्रकार कहती हूँ । जो उक्त शव पर बैठकर **भेकासन** करता है वही योगिनीपति होता है ॥ ४९-५२ ॥

अथान्यत् सम्प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ ५२ ॥
तत्सर्वोत्तरशिरसि[५] स्थित्वा चन्द्रासने जपेत् ।
अथान्यत् तत्प्रकारञ्च महाविद्यादिदर्शनात् ॥ ५३ ॥
मत्सरे[६] गौरवर्णे च तत्र शैलासने जपेत् ।
अथान्यत्तत्प्रकारं च योगिकौलो न संशयः ॥ ५४ ॥
यद्येवं म्रियते सोऽपि तदा भद्रासने जपेत् ।
तत्तत्साधनकाले च एवं कुर्याद्दिने दिने ॥ ५५ ॥

अब दूसरा आसन कहती हूँ जिसको करके साधक योगिराज बन जाता है । उस शव के शिर के पीछे चन्द्रासन पर स्थित हो जप करे । अब उसका और प्रकार कहती हूँ, जो महाविद्या के दर्शन में कारण है ॥ ५२-५३ ॥

---

१. योगासनद्वन्द्वम्—क० । २. मण्डलम्—क० । ३. शवम्—क० ।
४. सर्वसिद्धिप्रकारणात्—क० ।—सर्वासां सिद्धीनां प्रकृष्टं कारणम्, तस्मात् ।
५. शवोतरशिरसि—क० । ६. यत् शवे—क० ।

मत्सर युक्त किन्तु गौरवर्ण के शवासन पर शैलासन से जप करे । अब उसका एक और प्रकार कहती हूँ, जिससे निस्सन्देह योगी शाक्त बन जाता है । जो उक्त प्रकार से मरा हुआ शव है उस पर भद्रासन से स्थित हो कर जप करे । उसकी सिद्धिकाल में प्रतिदिन ऐसा करे ॥ ५४-५५ ॥

नृत्यवाद्यगीतरागभोगोनविंशतौ [१] दिने ।
चतुर्दशं न वीक्ष्येत [२] भैरवाणां भयाद्दर्नात् ॥ ५६ ॥
मनोनिवेशमात्रेण योगी भवति भैरव ।
स्वेच्छासनं [३] समाकृत्य मन्त्रं जपति यो नरः ॥ ५७ ॥
महासारो [४] वीतरागः सिद्धो भवति निश्चितम् ।

शवसाधनानिरूपणम्

अथान्यत् शवमाहात्म्यं शृणुष्वावहितो मम ॥ ५८ ॥

उन्नीसवें दिन साधक नृत्य, वाद्य, गीत, राग तथा भोग इन १४ का दर्शन न करे क्योंकि दर्शन से भैरवों का भय होता है । हे भैरव ! इस प्रकार मन के सन्निवेश मात्र से साधक योगी हो जाता है । स्वेच्छासन करके जो मनुष्य जप करता है, दृढ़ सत्त्ववान्, वीतराग तथा निश्चित रूप से योगी होता है । अब हे सदाशिव ! सावधान हो कर अन्य प्रकार के शव माहात्म्य को सुनिए ॥ ५६-५८ ॥

तत्सर्वं [५] गृहमानीयाच्छाद्य शार्दूलचर्मणा ।
तत्र मन्त्री महापूजां कृत्वा [६] प्रविश्य संजपेत् ॥ ५९ ॥
पद्मासनस्थस्तस्यैव [७] झटिद् योगी न संशयः ॥ ६० ॥
एतत्प्रकाररासनमाशु कृत्वा
जितेन्द्रियो योगफलार्थविज्ञः ।
भवेन्मनुष्यो मम चाज्ञया हि
सिद्धो गणोऽसौ [८] जगतामधीशः ॥ ६१ ॥

उस शव को घर पर लाकर व्याघ्र चर्म से उसे आच्छादित करे । फिर उसकी महापूजा कर उस पर बैठ कर जप करे । पद्मासन लगाकर जप करने से शीघ्र ही योगी बन जाता है इसमें संशय नहीं । इस प्रकार शवसिद्धि का प्रकार सम्पादन कर साधक जितेन्द्रिय और योगफल के अर्थ का ज्ञाता हो जाता है । मेरी आज्ञा से ऐसा साधक सिद्ध हो जाता है, शिवगण हो जाता है तथा जगत् का स्वामी बन जाता है ॥ ५९-६१ ॥

---

१. भोगीन—क० ।—नृत्यवादित्र ।
२. न वेक्षेत् (ना रक्षेत्)—क० ।
३. देहासनम्—क० ।
४. महाशवे—क० ।
५. तत् शवं गृहमानीयच्छाद्यं शार्दूलचर्मणा—क० ।—शार्दूलस्य चर्मणा, इति षष्ठीतत्पुरुषः ।
६. कृत्वोपविश्य—क० ।
७. पद्मासनस्थस्तु सैव—क० ।
८. गणेशो—क० ।

मूलखड्ग[१]यष्टिपरडितरवारादिना युतम् ।
.... भूतसर्पराज[१]व्याघ्रं सद्यो मृतं यजेत् ॥ ६२ ॥
यस्य मृत्युर्भवेन्नाथ भैरवस्य सुरापतेः ।
रणे सम्मुखयुद्धस्य तदानीय जपं चरेत् ॥ ६३ ॥
तत्र कौलासनं कृत्वा अथवा कमलासनम् ।
महाविद्यामहामन्त्रं जप्त्वा लिङ्गमवाप्नुयात्[३] ॥ ६४ ॥

मरे हुए भूत सर्प, राजा और व्याघ्र के शव पर मूल, खड्ग, यष्टि, परडि ?, तलवार लेकर जप करे । हे नाथ ! सुरा पीने वाले जिस भैरवोपासक की सम्मुख युद्ध करते हुए मृत्यु हो गई हो उसे लाकर जप किया जा सकता है । उस पर कौलासन अथवा कमलासन (=पद्मासन) से बैठकर महाविद्या के महामन्त्र का जप करे तो स्पष्ट रूप से महाविद्या के चिन्ह दिखाई पड़ने लगते हैं ॥ ६२-६४ ॥

एतत्सर्वं[४] न गृह्णीयाद् यदीच्छेदात्मनो हितम्[५] ।
कुव्याधिमरणं [६]कुष्ठं स्त्रीवश्यं पतितं [७]मृतम् ॥ ६५ ॥
दुर्भिक्षमृतमुन्मत्तमव्यक्तलिङ्गमेव च ।
हीनाङ्गं भूचरवृद्धं[८] पलायनपरं तथा[९] ॥ ६६ ॥
अन्यद्‌यो[१०] यद् विचारेण हत्त्वा लोकं जपन्ति ये ।
ते सर्वे व्याघ्रभक्षा[११] स्युः खादन्ति व्याघ्ररूपिणः ॥ ६७ ॥

शवसाधना में त्याज्य शव—यदि साधक अपना कल्याण चाहे तो निम्न प्रकार के शवों को जप के लिए न ग्रहण करे । जिसकी कुव्याधि से मृत्यु हो, जो कोढ़ी हो, स्त्री-वश्य हो अथवा पतित होकर मरा हो, जो दुर्भिक्ष में मरा हो, उन्मत्त हो कर मरा हो, जो स्त्री पुरुष के लिङ्ग से रहित (नपुंसक) होकर मरा हो, हीनाङ्ग होकर मरा हो, पृथ्वी पर विचरण करने वाला वृद्ध तथा युद्ध में भागते हुए मरा हो अथवा जिसने जिस विचार से किसी की हत्या कर दी हो, ऐसे शव पर बैठकर जो जप करते हैं वे सब व्याघ्र के भक्ष्य हो जाते हैं, उन्हें प्रेत बाघ का रूप धारण कर खा जाते हैं ॥ ६५-६७ ॥

पर्युषितं तथाश्वस्थमधिकाङ्गं[१२] कुकिल्बिषम् ।
ब्राह्मणं गोमयं वीरं धार्मिकं सन्त्यजेत् सुधीः ॥ ६८ ॥
स्त्रीजनं योगिनं त्यक्त्वा साधयेद्वीरसाधनम् ।
तदा सिद्धो भवेन्मन्त्री आज्ञया मे न संशयः ॥ ६९ ॥

---

१. ग० नास्ति । २. श्रृणु शङ्ख तव वारादिनायुतम् वृद्ध अथवा बहु—क० ।
३. सिद्धिम्—क० । ४. शवम्—क० । ५. यदिच्छेत्—क० ।
६. कुष्ठिम्—क० । ७. गुरुम्—क० । ८. तु वरं वृद्धम्—क० ।
९. परायणः—क० । १०. अन्यायादविचारेण—क० ।
११. व्याघ्रभक्षाः स्यात्—मूले क० । १२. तथास्पृश्यम्—क० ।

जो शव बासी हो गया हो, अश्व पर स्थित होकर मरा हो, अधिकाङ्ग हो, बुरे से बुरा पाप किया हो, ब्राह्मण हो, गोबर पर स्थित हो, वीरमार्ग में रहने वाला हो, धार्मिक हो ऐसे शव का परित्याग कर देना चाहिए। स्त्रीजन का शव और योगी का शव इन्हें छोड़कर वीर साधन करना चाहिए। तब मन्त्रज्ञ मेरी आज्ञा से सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ६९ ॥

तरुणं सुन्दरं शूरं मन्त्रविद्यं समुज्ज्वलम् ।
गृहीत्वा जपमाकृत्य सिद्धो भवति नान्यथा ॥ ७० ॥
मनुष्यशवहृत्पद्मे सर्वसिद्धिकुलाकुलाः[१] ।
तत्र सर्वासनान्येव सिद्ध्यन्ति नात्र संशयः ॥ ७१ ॥
अथान्यत्तत्प्रकारं तु यत्कृत्वा योगिराट्[२] भवेत् ।
कोमलाद्यासने स्थित्वा धारयन्[३] मारुतं सुधीः ॥ ७२ ॥

तरुण, सुन्दर, शूर, मन्त्रवेत्ता, प्रकाश से उज्ज्वल शव को ग्रहण कर उस पर जप करने से साधक सिद्ध हो जाता है, अन्यथा नही। मनुष्य के हृत्पद्म में कुल अथवा अकुंल सभी सिद्धियाँ रहती हैं। उन पर उन-उन आसनों से जप करने से सिद्धि होती हैं इसमें संशय नहीं। इसके अतिरिक्त **एक अन्य प्रकार** है। कोमलादि आसन पर स्थित रहने वाला सुधी साधक वायु को धारण करने से योगिराज हो जाता है ॥ ७०-७२ ॥

तत्कोमलासनं[४] वक्ष्ये शृणुष्व मम तद्वचः ।
अवृद्धकं[५] मृतं बालं षण्मासात् कोमलं परम् ॥ ७३ ॥
तद्विभेदं प्रवक्ष्यामि गर्भच्युत महाशवम् ।
तद्धि व्याघ्रत्वचारूढं कृत्वा तत्र जपेत् स्थितः ॥ ७४ ॥

अब मैं उस कोमलासन को कहती हूँ, मेरी बात सुनिए। जो बहुत बड़ा न हुआ हो ऐसा ६ महीने के भीतर का मरा हुआ बालक अत्यन्त कोमल कहा जाता है। उनके भेदों को कहती हूँ। गिरे हुए गर्भ वाला बालक महाशव कहा जाता है। उसे वाद्य के चमड़े के ऊपर रख कर सुधी साधक जप करे ॥ ७३-७४ ॥

षण्मासानन्तरं यावद्दशमासाच्च पूर्वकम् ।
मृतं चारुमुखं बालं गर्भाष्टमपुरःसरम् ॥ ७५ ॥
एकहस्ते द्विहस्ते वा चतुर्हस्ते समन्ततः ।
विशुद्ध आसने कुर्यात् संस्कारं पूजनं ततः ॥ ७६ ॥

६ महीने के बाद दश महीने की अवस्था वाले सुन्दर मुख वाले मरे बालक को जो आठवें गर्भ से उत्पन्न हो, उसे लाकर एक हाथ दो हाथ, अथवा चार हाथ वाले विशुद्ध आसन पर बैठकर उसका संस्कार तथा पूजन करे ॥ ७५-७६ ॥

---

१. सर्वसिद्धिकलाकुला—क० । २. योगिनी—मूले क० ।
३. धारयेन् मारुतं सुधीः—क० । ४. तत्कोमलादिमाहात्म्यं श्रृणुष्वासनं तत्त्वतः—क० ।
५. अचूडकम्—क० ।

पूर्णे पञ्चमवर्षे च साधको वीतभीः स्वयम् ।
हीनवीतोपनयनो[१] यो मृतस्तं हि कोमलम् ॥ ७७ ॥
गर्भच्युतफलं नाथ शृणु तत्फलसिद्धये ।
अणिमाद्यष्टसिद्धिः स्यात् संवत्सरस्य साधनात् ॥ ७८ ॥

पाँच वर्ष पूर्ण हो जाने पर साधक सर्वथा निर्भय हो जाता है । बिना यज्ञोपवीत हुए अथवा वीतोपनयन (?) वाला मरा हुआ बालक भी कोमल कहा जाता है । हे नाथ ! अब गिरे हुए गर्भ वाले बालकों के विषय में होने वाले फलों को सुनिए । जिस पर एक संवत्सर पर्यन्त साधन करने से अणिमा आदि अष्टसिद्धियों की सिद्धि होती है ॥ ७७-७८ ॥

मृतासने जपेन्मन्त्री महाविद्याममुं शुभम् ।
अचिरात्तस्य सिद्धिः स्यान्नात्र कार्या विचारणा ॥ ७९ ॥
अथान्यत् शवमाहात्म्यं शृणु सिद्धिश्च[२] साधनात् ।
साधको योगिराट् भूत्वा मम पादतले वसेत् ॥ ८० ॥

गर्भच्युत मरे हुए बालक के आसन पर बैठकर साधक महाविद्या के मन्त्र का जप करे तो उसे शीघ्र ही सिद्धि होती है इसमें विचार की आवश्यकता नहीं है । अब हे नाथ ! अन्य प्रकार से शव माहात्म्य का श्रवण कीजिए, जिसकी साधना से सिद्धि होती है । ऐसा साधक योगिराज बन कर मेरे पैर के नीचे निवास करता है ॥ ७९-८० ॥

दशसंवत्सरे पूर्णे यो म्रियेत शुभे दिने ।
शनौ मङ्गलवारे च तमानीय प्रसाधयेत् ॥ ८१ ॥
तत्र वीरासनं कृत्वा यो जपेद् भद्रकालिकाम् ।
अथवा बद्धपद्मे च स सिद्धो भवति ध्रुवम् ॥ ८२ ॥

ठीक दश वर्ष बीत जाने पर जो किसी शुभ दिन में मरा हो साधक उसे शनिवार अथवा मङ्गलवार के दिन लाकर सिद्ध करे । इस प्रकार के शव पर वीरासन लगाकर भद्रकाली मन्त्र का जप करे अथवा पद्मासन लगाकर जप करे तो वह निश्चित रूप से सिद्ध हो जाता है ॥ ८१-८२ ॥

अथ भावफलं वक्ष्ये येन शवादिसाधनम् ।
अकस्मात् प्राप्तिमात्रेण शवस्य विहितस्य च ॥ ८३ ॥
यं पञ्चदशवर्षीयं सुन्दरं पतितं रणे ।
तमानीय जपेद्विद्यां निशि वीरासने स्थितः ॥ ८४ ॥

शव के अकस्मात् प्राप्त होने पर उसकी साधना से होने वाले फल कहती हूँ, जो शवादि के साधन से प्राप्त होता है । सुन्दर १५ वर्ष की अवस्था वाला जो रणभूमि में मारा गया हो, ऐसे शव को लाकर वीरासन पर स्थित हो रात्रि के समय महाविद्या मन्त्र का जप करे ॥ ८३-८४ ॥

---

१. हीनवृद्धोपनयनम्—क० । २. तत् सिद्धिसाधनात्—क० ।

शीघ्रमेव सुसिद्धिः स्यात् खेचरी वायुपूरणी ।
धारणाशक्तिसिद्धिः स्यात् यः करोतीह साधनम् ॥ ८५ ॥
अथ [१]षोडशवर्षीयं सर्वसिद्धिकरं नृणाम् ।
भोगमोक्षौ करे तस्य शवेन्द्रस्य च साधनात् ॥ ८६ ॥

ऐसा करने से खेचरी वायुपूरणी सिद्धि होती है । इस प्रकार से साधन करने वाले की धारणा शक्ति की सिद्धि होती है । ऐसे ही षोडश वर्षीय शव पर वीरासन से स्थित हो साधना करे तो पुरुष को सारी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं । ऐसे शवेन्द्र साधन करने से साधक के हाथ में भोग और मोक्ष दोनों हो जाते हैं ॥ ८५-८६ ॥

एवं क्रमेण पञ्चाशद् वर्षीयं सुन्दरं वरम् ।
आनीय साधयेद्यस्तु स योगी भवति ध्रुवम् ॥ ८७ ॥
शवं [२] रणस्थमानीय साधयेत्सुसमाहितः ।
इन्द्रतुल्यो भवेन्नाथ रणस्थशवसाधनात् ॥ ८८ ॥

इसी प्रकार क्रमशः पचास वर्ष तक की अवस्था वाले युद्ध में मरे हुए श्रेष्ठ शव को लाकर उसके ऊपर जो साधना करता है, वह निश्चित रूप से योगी हो जाता है । रण में मरे हुए शव को लाकर बड़ी सावधानी के साथ सिद्ध करना चाहिए । हे नाथ ! रण में मरे हुए शव के साधन से साधक इन्द्र के समान बलवान् हो जाता है ॥ ८७-८८ ॥

यदि सम्मुखयुद्धे वा [३] शृणु पट्टीशघातनम् ।
शवमानीय वीरेन्द्रो जपेद्वीरासनस्थितः ॥ ८९ ॥
तत् शवं तु महादेव पूजार्थं निजमन्दिरे ।
देवालये निर्णये च स्थापयित्वा जपं चरेत् ॥ ९० ॥

हे नाथ ! और भी सुनिए । यदि सम्मुख युद्ध में पट्टिश अस्त्र से कोई मर गया हो तो ऐसे शव को लाकर उस पर वीरेन्द्र साधक वीरासन से स्थित हो कर जप करे । हे महादेव ! उस शव को पूजा के लिए अपने घर पर देवालय में अथवा किसी निर्जन स्थान में स्थापित कर जप करना चाहिए ॥ ८९-९० ॥

तत्र वीरासनं किं वा योनिमुद्रासनादिकम् ।
पद्मासनं तथाकृत्य वायुं धृत्वा जपं चरेत् ॥ ९१ ॥
मासैकेन भवेद्योगी विप्रो गुणधरः शुचिः ।
सूक्ष्मवायुधारणज्ञो जपेद् यौवनगे शवे ॥ ९२ ॥

उस पर न केवल वीरासन अपितु योनिमुद्रासनादि अथवा पद्मासन लगाकर वायु को

---

१. षोडशसंख्याकानि वर्षाणि इति षोडशवर्षाणि, मध्यमपदलोपिसमासः, तत्र भवं षोडशवर्षीयम् । गहादित्वाच्छप्रत्ययः ।

२. एतद्रणस्थम्—क० । ३. शूल—क० ।

धारण करते हुए जप करे । ऐसा करने से ब्राह्मण साधक गुणी, पवित्र और योगी बन जाता है। युवावस्था वाले शव पर जप करने से सूक्ष्म वायु के धारण का ज्ञान हो जाता है ॥ ९१-९२ ॥

शवसाधनकालेन[१] यद्यत् कर्म करोति हि ।
तत्कर्मसाधनादेव योगी स्यादमरो नरः ॥ ९३ ॥

आनन्दभैरवी[२] उवाच

कालक्रियादिकं ज्ञात्वा सूक्ष्मानिलनिधारणम् ।
साधको विचरेद्वीरो वीराचारविवेचकः ॥ ९४ ॥

शव साधन काल से लेकर साधक जो जो कर्म करता है उस कर्म की साधना से मनुष्य योगी तथा अमर हो जाता है ॥ ९३ ॥

आनन्दभैरवी ने पुनः कहा—काल-क्रिया का ज्ञानकर सूक्ष्म वायु धारण करना चाहिए। ऐसा वीराचार का विवेचन करने वाला वीर साधक भूमण्डल में विचरण करे ॥ ९४ ॥

शवादे[३] रणयातस्य क्रियामाहात्म्यमुत्तमम् ।
शृणु सङ्केतभाषाभिः शिवेन्द्रचन्द्रशेखर ॥ ९५ ॥
एकहस्तार्द्धमाने[४] तु भूम्यधोविधिमन्दिरे[५] ।
संस्थाप्य सुशवं नाथ मायादवगतः प्रभो ॥ ९६ ॥

अब हे शिवेन्द्र ! हे चन्द्रशेखर ! रण में मरे हुए शव की उत्तम क्रिया के माहात्म्य को सुनिए । पृथ्वी में डेढ़ हाथ नीचे खने हुए गड्डे में विधिपूर्वक मन्दिर बनाकर उसमें शव स्थापन कर हे प्रभो ! माया मन में निम्न धारणा करे ॥ ९५-९६ ॥

एकाहं जगदाधारा आधारान्तर्गता सती ।
पतिहीना सूक्ष्मरूपादधरादिचराचरम् ॥ ९७ ॥
मदीयं साधकं पुण्यं धर्मकामार्थमोक्षगम् ।
प्रकरोमि[६] सदा रक्षां धात्रीरूपा सरस्वती ॥ ९८ ॥

आधार के अन्तर्गत रहने वाली जगत् की आधारभूता केवल मैं ही हूँ । मेरा कोई स्वामी नहीं है । यह सारा चराचर जगत सूक्ष्मरूप से मेरा ही है । मेरा साधक बहुत पुण्य वाला है । वह धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का अधिकारी है । सरस्वती रूप से मैं उसकी धात्री बनकर रक्षा करती हूँ ॥ ९७-९८ ॥

केवलं तदभावेन[७] शम्भो योगपरायण ।
मग्ना संसारकरणात्त्वयि त्वञ्चाहमेव च ॥ ९९ ॥

---

१. वै—क० । २. इति श्रीरुद्रयामले विशतिपटलः समाप्तः—क० ।
३. रणघातस्य—क० । ४. हस्तोर्ध्व—क० ।
५. भूमेरधः स्थिते विधिमन्दिरे इत्यत्र षष्ठीतत्पुरुषः । विधिर्ब्रह्मा।
६. एकावामि—क० । ७. तवभावेन—क० ।

यद्यत्पदार्थनिकरे तिष्ठसि त्वं सदा मुदा।
तत्रैव संस्थिरा हृष्टा चाहमेव न संशयः ॥ १०० ॥

हे योगपरायण शम्भो ! केवल मेरा ज्ञान न होने से अपके द्वारा संसार बनाने के कारण लोग आप में मग्न हो जाते हैं, ऐसे जो आप हैं वही मैं भी हूँ। हे सदाशिव ! जिन पदार्थ समूहों में आप प्रसन्नता से निवास करते हो, उन-उन पदार्थों में प्रसन्नता पूर्वक मैं भी निवास करती हूँ, इसमें संशय नहीं ॥ ९९-१०० ॥

एतद्भावं त्वं करोषि कस्य हेतोस्तव प्रिया।
वामाङ्गे संस्थिरा नित्यं कामक्रोधविवर्जिता ॥ १०१ ॥

आनन्दभैरव उवाच

किं प्रयोजनमेवं हि शवादीनाञ्च साधनात्।
यदि ते श्रीपदाम्भोजमधून्मत्तो भवेद्यतिः ॥ १०२ ॥

आप भी यही भावना करते हो, इसी हेतु से मैं भी आपको प्यारी हूँ, और काम क्रोधादि दोषों से वर्जित रहकर नित्य आपके वामाङ्ग में स्थित रहती हूँ ॥ १०१ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे भद्रे ! शवादि के साधन से क्या प्रयोजन है ? साधक यदि तुम्हारे चरण कमलों के मधु को पीकर उन्मत्त बना रहे ॥ १०२ ॥

त्रैलोक्यपूजिते भीमे वाग्वादिनीस्वरूपिणी।
शवसाधनमात्रेण केन योगी भवेद्वद ॥ १०३ ॥
आनन्दरस [1]लावण्यमन्द हासमुखाम्बुजे।
योगी भजति योगार्थं केन तत्फलमावद ॥ १०४ ॥

हे त्रैलोक्यपूजिते ! हे भीमे ! हे वाग्वादनस्वरूपिणि ! किस प्रकार शव साधन मात्र से साधक योगी बन जाता है उसे कहिए। आनन्द रस के लावण्य से युक्त मुखाम्बुज से मन्द हास्य करने वाली हे देवी ! साधक लोग योग के लिए जब योगी होते हैं, फिर किस प्रकार शव साधन करते हैं उसका फल कहिए ॥ १०३-१०४ ॥

आनन्दभैरवी [2] उवाच

यदि शङ्कर भक्तोऽसि मम जापपरायणः।
तथापि शवभावेन शववत् शवसाधनम् ॥ १०५ ॥
रात्रियोगे प्रकर्त्तव्यं दिवसे न कदाचन।
शवे स्थिरो यो बभूव स भक्तो मे न संशयः ॥ १०६ ॥

आनन्द भैरवी ने कहा—हे शङ्कर ! यद्यपि आप मेरे भक्त हैं, मुझ शक्ति के जप में परायण हैं फिर भी शव भाव से शव के समान बनकर शव साधन करना चाहिए। शव

---

१. आनन्दरसलावण्यं च मन्दहासश्च मुखाम्बुजे यस्याः सा।
२. आनन्दभैरवी—क०।

साधन रात्रि में ही करे । दिन में कदापि न करे जो शव पर स्थिर रह गया वह मेरा भक्त है इसमें संशय नहीं ॥ १०५-१०६ ॥

मे [१]शवाकृतिमद्द्रव्यं मम तुष्टिनिबन्धनम् ।
ममाज्ञापालने योग्यः कुर्याद् वीरः शवासनम् ॥ १०७ ॥
यद्यहं तत्र गच्छामि तदैव स शिवो भवेत् ।
निःशेषत्यागमात्रेण शवत्वं प्रलयं तनोः ॥ १०८ ॥

शव के समान आकृति वाली वस्तु सदैव मेरे संतुष्टि का साधन है । मेरी आज्ञा पालन की योग्यता रखने वाला वीर साधक शव साधन करे । मैं जिस समय उसके पास जाती हूँ, उसी समय वह शिव स्वरूप बन जाता है । शरीर का सब कुछ त्याग देने पर अथवा प्रलय कर देने पर शवत्व प्राप्त होता है ॥ १०७-१०८ ॥

यः करोति भावराशिं मयि देव्यां महेश्वर ।
त्रैलोक्यपूजितायां तु स शिवः शवमाश्रयेत् ॥ १०९ ॥
अधिकारी[२] तु भक्तस्य पालनं [३]परपृष्ठतः ।
करोमि कामिनीनाथ सन्देहो नात्र भूतले[४] ॥ ११० ॥

हे महेश्वर ! त्रैलोक्य पूजित मुझ देवी में जो साधक अपनी समस्त भावराशि समर्पित कर देता है और शव का आश्रय ले लेता है, वह शिव है । हे कामिनी नाथ ! मैं पृथ्वी पर भक्त पर अधिकार रखती हूँ और शव की पीठ से उसका पालन करती हूँ इसमें संदेह नहीं ॥ १०९-११० ॥

यदाहं त्यज्यते गात्रं पशूनां मारणाय च ।
तदैते च मृताः सर्वे [५]जीवन्ते केन हेतुना ॥ १११ ॥
तदाहुतिमहाद्रव्यं[६] शवेन्द्रं रणहानिगम् ।
आनीय साधयेद्यस्तु स स्थिरो मे सुभक्तिगः ॥ ११२ ॥

पशुमारण के लिए जब शरीर उपस्थित किया जाता है तभी वह अहङ्कार त्याग देता है । इसी प्रकार सभी मरे हुए अपना अहङ्कार त्याग देते हैं वे किस हेतु के बल पर जीवित रहें । रण में प्राण त्याग करने वाला शवेन्द्र हमारी आहुति का महान् द्रव्य है । अतः उसको लाकर जो साधक उससे साधन करता है वह स्थिर रूप से मेरी भक्ति का अधिकारी हो जाता है ॥ १११-११२ ॥

सदा क्रोधी भवेद्यस्तु स क्रूरो नात्र संशयः ।
स कथं [७]वीररात्रौ च साधयेद् विह्वलः शवम् ॥ ११३ ॥
भयविह्वलचेता यः स क्रोधी नात्र संशयः ।

---

१. मे शवा इति सद्द्रव्यम्—क० । २. अधिकालाय भक्तस्य—क० ।
३. शव—क० । ४. नात्र विद्यते इति—क० ।
५. केवलाकृतिहेतुना—क० । ६. तदाकृति—क० । ७. घोररात्रौ—क० ।

नास्ति क्रोधसमं पापं पापात् क्षिप्तो भवेत् शवे ॥ ११४ ॥

जो सर्वदा क्रोध करता है वही क्रूर है इसमें संशय नहीं । ऐसा विह्वल (क्रूर) वीर साधक रात्रि में किस प्रकार शव साधन करने में समर्थ हो सकता है ? । जिसका चित्त भय से विह्वल है वहीं क्रोधी है इसमें संशय नहीं । क्रोध के समान कोई पाप नहीं है अतः पाप से शव साधन करने वाला साधक विक्षिप्त हो जाता है ॥ ११३-११४ ॥

यो भक्तः पापनिर्मुक्तः सिद्धरूपी निराश्रयः ।
विवेकी ध्याननिष्ठश्च स्थिरः संसाधयेत् शवम् ॥ ११५ ॥
यावत्कालं स्थिरचित्तं न प्राप्नोति जितेन्द्रियः ।
तावत्कालं नापि कुर्यात् शवेन्द्रस्यापि साधनम् ॥ ११६ ॥

शवसाधना के अधिकारी—जो भक्त पाप से निर्मुक्त है और किसी (क्रोधादि) का आश्रय नहीं लेता वह सिद्ध का स्वरूप है, विवेकी है और ध्यान निष्ठ है । अतः स्थिर रहने के कारण वह शव साधन का अधिकारी है । जब तक चित्त स्थिर न हो जब तक इन्द्रियाँ अपने वश में न हों तब तक शवेन्द्र का साधन कदापि नहीं करना चाहिए ॥ ११५-११६ ॥

शवमानीय तद्द्वारे तेनैव परिखन्य च ।
तद्दिनात्तद्दिनं यावत् यद्बद्ध्वा[1] व्याप्य साधयेत् ॥ ११७ ॥
एवं कृत्वा हविष्याशी महाविद्यादिसाधनम् ।
जितेन्द्रियो मुदा कुर्याद् अष्टाङ्गसाधनेन च ॥ ११८ ॥

साधक उस शव को द्वार पर ले आवे, उसे खन कर पृथ्वी में गाड़ देवे, फिर उसी से उस दिन से आरम्भ कर उसी दिन पर्यन्त अर्थात् संवत्सर पर्यन्त साधना करनी चाहिए । इस प्रकार जितेन्द्रिय होकर हविष्यान्न भोजन करते हुए प्रसन्नता के साथ अष्टाङ्ग साधन द्वारा महाविद्या की साधना करे ॥ ११७-११८ ॥

शवसाधनाफलश्रुतिकथनम्

तदष्टाङ्गफलं ह्येतत् यत्कृत्वा सिद्धिभाग् भवेत् ।
नाडीमुद्राभेदकञ्च कुलाचारफलान्वितम् ॥ ११९ ॥
अष्टाङ्गसाधनादेव सिद्धरूपो महीतले ।
पश्चादन्य[2]स्वर्गगामी भवेन्न भूतलं बिना ॥ १२० ॥

शवसाधन की फलश्रुति—अष्टाङ्ग साधन योग की साधना का यही फल है कि साधक सिद्धि का सत्पात्र हो जावे । अष्टाङ्ग साधना से कुलाचार के फल से संयुक्त नाडी भेद तथा मुद्रा भेद का ज्ञान हो जाता है । इसी पृथ्वी पर साधक सिद्ध हो जाता है । इसके पश्चात् वह भूलोक को छोड़कर स्वर्गगामी हो जाता है ॥ ११९-१२० ॥

---

१. वत्सरं व्याप्य साधयेत्—क० । बद्ध्वा इति पाठे बन्धनार्थकबन्धधातोः क्त्वाप्रत्ययः । अनिदितामिति नलोपः । २. शून्य—क० ।

आदौ भूतलसिद्धिः[१] स्याद्भुवोलोकस्य सिद्धिभाक् ।
जनलोकस्य[२] सिद्धीशस्तपोलोकस्य सिद्धिभाक् ॥ १२१ ॥
सत्यलोकस्य सिद्धीशः पश्चाद् भवति साधकः ।
एवं क्रमेण सिद्धिः स्यात् स्वर्गादीनां महेश्वर ॥ १२२ ॥

प्रथम भूलोक में सिद्धि, फिर भुवर्लोक में सिद्धि, फिर जनलोक में सिद्धि, फिर तपोलोक में वह सिद्धि का पात्र बन जाता है । इसके बाद वही साधक सत्यलोक में सिद्धेश्वर हो जाता है । हे महेश्वर ! इसी प्रकार स्वर्गादि लोकों में वह साधक सिद्धि प्राप्त कर लेता है ॥ १२१-१२२ ॥

अष्टाङ्गसाधनार्थाय देवा भवन्ति भूतले ।
भूतले सिद्धिमाहृत्य गच्छन्ति ब्रह्ममन्दिरे ॥ १२३ ॥
क्रमेणैवं विलीनास्ते अतो भूतलसाधनम् ।

शवसाधकस्य विधिनिषेध—कथनम्

भूतले शवमास्थाय ब्रह्मचारी दिवा शुचिः ॥ १२४ ॥

इस अष्टाङ्ग योग की सिद्धि के लिए देवता भी पृथ्वी तल पर अवतार लेते हैं फिर भूतल में सिद्धि प्राप्त कर वे ब्रह्मलोक चले जाते हैं । इस प्रकार क्रमशः वे ब्रह्मलोक में विलीन हो जाते है । अतः भूतल ही भूतलसाधन के लिए श्रेष्ठ है । साधक दिन में ब्रह्मचारी और पवित्र रहे ॥ १२३-१२४ ॥

निशायां पञ्चतत्त्वेन दिवसेऽष्टाङ्गसाधनम् ।
जितेन्द्रियो [३]निर्विकारो वित्तवानपरो नरः ॥ १२५ ॥
शवं संसाधयेद्धीरश्चिन्तालस्यविवर्जितः ।
चिन्ताभिर्जायिते लोभो लोभात् कामः प्रपद्यते ॥ १२६ ॥
कामाद्भवति सम्मोहो मोहादालस्य सञ्चयः ।
आलस्यदोषजालेन निद्रा भवति तत्क्षणात्[४] ॥ १२७ ॥

रात्रि के समय शव पर बैठकर पञ्चतत्त्व की साधना करे और दिन में अष्टाङ्ग योग करे । जितेन्द्रिय एवं विकाररहित पुरुष चाहे वह धनवान् हो चाहे दरिद्र हो धीर होकर चिन्ता आलस्य का त्याग कर शव सिद्धि करे । चिन्ता से लोभ, लोभ से काम उत्पन्न होता है । काम से मोह, मोह से आलस्य का सञ्चय होता है, आलस्य दोष समूहों से सद्यः तत्क्षण निद्रा उत्पन्न होती है ॥ १२५-१२७ ॥

महानिद्राविपाकेन मृत्युर्भवति निश्चितम् ।
अपक्षनिद्राभङ्गेन[५] क्रोधो भवति निश्चितम् ॥ १२८ ॥

---

१. भुवोलोकस्य—क० ।

२. पश्चात् स्वरलोकसिद्धिः स्यात् महालोकस्य सिद्धिभाक्—क० ।

३. वित्तध्यानपरो—क० ।

४. स चासौ क्षणश्चेति कर्मधारयसमासः ।

५. अपक्व—क० ।

तत्क्रोधाच्चित्तविकलो विकलात् श्वासवर्द्धनः।
वृथायुः क्षयमाप्नोति विस्तरे श्वाससंक्षये ॥ १२९ ॥
बलबुद्धिक्षयं याति बुद्धिहीनो जडात्मकः।
जडभावेन मन्त्राणां जपहीनो भवेन्नरः ॥ १३० ॥
जपहीने[1] श्वासनाशः श्वासनाशे तनुक्षयम्।
अतस्तनुं समाश्रित्य जपनिष्ठो भवेत् शुचिः ॥ १३१ ॥

महानिद्रा के परिणाम स्वरूप निश्चित रूप में मृत्यु होती है। असमय में निद्रा भङ्ग होने से निश्चित रूप से क्रोध उत्पन्न होता हैं। क्रोध से चित्त विकल होता है, चित्त विकल होने से श्वास की वृद्धि होती है, फिर जो अधिक श्वास के संक्षय होते ही आयु का क्षय होने लगता है ॥ १२८-१२९ ॥

श्वास की अधिकता से बल एवं बुद्धि का क्षय होने लगता है। बुद्धि के नष्ट होने से जड़ता आती है। जड़ता से मन्त्र का जप नहीं हो पाता। जपहीन होने से श्वास का नाश और श्वसन प्रश्वसन का नाश होने पर मृत्यु होती है। इसलिए शरीर की रक्षा करते हुए पवित्रता पूर्वक जप करना चाहिए ॥ १३०-१३१ ॥

अष्टाङ्गधारणेनैव सिद्धो भवति नान्यथा।
अष्टाङ्गलक्षणं वक्ष्ये साक्षात् सिद्धिकरं परम् ॥ १३२ ॥
जन्मकोटिसहस्राणां फलेन कुरुते नरः।
यमेन लभ्यते ज्ञानं ज्ञानात् कुलपतिर्भवेत् ॥ १३३ ॥

अष्टाङ्गयोग निरूपण—मनुष्य अष्टाङ्ग योग से ही सिद्ध होता है। सिद्ध होने का और कोई दूसरा उपाय नहीं है। अब साक्षात् सिद्धि देने वाले अष्टाङ्ग योग के विषय में कहती हूँ। मनुष्य करोड़ों जन्म के पुण्य के फल से अष्टाङ्ग योग में प्रवृत्त होता है अष्टाङ्ग योग के प्रथम सोपानभूत यम से ज्ञान उत्पन्न होता है। ज्ञान से कुलपति बनता है ॥ १३२-१३३ ॥

यो योगेशः स कुलेशः शिशुभावस्थनिर्मलः।
नियमेन भवेत् पूजा पूजया लभते शिवम् ॥ १३४ ॥
यत्र कल्याण[2] सम्पूर्णा सम्पूर्णः शुचिरुच्यते।
आसनेन दीर्घजीवी रोगशोकविवर्जितः ॥ १३५ ॥

वही कुलेश्वर योगेश्वर बनता है, जो शिशुभावापन्न होकर सर्वथा निर्मल रहता है। द्वितीय सोपानभूत **नियम** का फल यह है कि नियम से ठीक प्रकार से पूजा होती है और पूजा से कल्याण होता है। **जहां पूर्ण रूप से कल्याण होता है वहां संपूर्ण शुचिता होती है। आसन** का यह फल है कि आसन से दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। रोग और शोक सन्निकट नहीं आते ॥ १३४-१३५ ॥

---

१. बलहीने—क०।

२. यत्र कन्या न सम्पूर्णः सम्पूर्णः शुचिरुच्यते—ख०।

ग्रन्थिभेदनमात्रेण साधकः शीतलो भवेत् ।
प्राणायामेन शुद्धः स्यात् प्राणवायुवशेन च ॥ १३६ ॥
वशी भवति देवेश आत्मारामेऽपि[1] लीयते ।
प्रत्याहारेण चित्तं तु चञ्चलं कामनाप्रियम् ॥ १३७ ॥
तत्कामनाविनाशाय स्थापयेत् पदपङ्कजे ।
धारणेन वायुसिद्धिरष्ट[2]सिद्धिस्ततः परम् ॥ १३८ ॥

साधक जब नाड़ियों की ग्रन्थि तोड़ देता है तो वह शीतल हो जाता है । चतुर्थ सोपानभूत **प्राणायाम** से प्राणवायु को वश में कर लेने से वह शुद्ध हो जाता है । हे देवेश ! वह जितेन्द्रिय हो जाता है और आत्माराम होकर आत्मा में रमण करता है । चित्त स्वभावतः चञ्चल और कामना चाहता रहता है ॥ १३६-१३७ ॥

अतः उस काम के विनाश के लिए **प्रत्याहार** द्वारा भगवत्पादपङ्कज में चित्त को स्थापित करें । षष्ठ सोपानभूत **धारणा** से वायुसिद्धि, फिर वायुसिद्धि से अष्टसिद्धि प्राप्त होती है ॥ १३८ ॥

अणिमासिद्धिमाप्नोति अणुरूपेण वायुना ।
ध्यानेन लभते मोक्षं मोक्षेण लभते सुखम् ॥ १३९ ॥
सुखेनानन्दवृद्धिः स्यादानन्दो ब्रह्मविग्रहः ।
समाधिना महाज्ञानी सूर्याचन्द्रमसोर्गतिः ॥ १४० ॥

इतना ही नहीं, अणुरूप वायु से अष्टसिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । सप्तम सोपान **ध्यान** से मोक्ष प्राप्ति होती है । मोक्ष से सुख प्राप्त होता है । सुख से आनन्द की वृद्धि होती है और आनन्द साक्षात् ब्रह्म का स्वरूप हैं । अष्टम सोपान **समाधि** से महा ज्ञानी होता है । सूर्य तथा चन्द्रमा तक समाधि के बल से जा सकता है ॥ १३९-१४० ॥

महाशून्ये लयस्थाने श्रीपदानन्दसागरः ।
तत्तरङ्गे मनो दत्त्वा परमार्थविनिर्मले ॥ १४१ ॥
श्रीपादमूर्तिमाकल्प्य ध्यायेत् कोटिरवीन्दुवत् ।
श्रीमूर्तिं कोटिचपलां समुज्ज्वलां सुनिर्मलाम् ॥ १४२ ॥

महाशून्य में जहाँ लय का स्थान है वहाँ महाश्री के चरणों में आनन्द का सागर प्रवाहित होता है, उस परमार्थ विनिर्मल आनन्द सागर की तरंगों में मन को स्थापित करना चाहिए । करोड़ों सूर्य एवं चन्द्रमा के समान प्रकाशमान् भगवती महाश्री के पादारविन्द की कल्पना करे तथा करोड़ों विद्युत के समान प्रभा से उज्ज्वल शुभ्र श्री मूर्ति की भी कल्पना करे ॥ १४१-१४२ ॥

ध्यायेद्योगी सहस्रारे कोटिसूर्येन्दुमन्दिराम् ॥ १४३ ॥

---

१. आत्मारामोऽपि—क० ।
२. रिष्टसिद्धि—क० ।—अष्टसंख्याका सिद्धिरष्टसिद्धिः, मध्यमपदलोपिसमासः ।

श्रीविद्यामतिसुन्दरीं त्रिजगतामानन्दपुञ्जेश्वरीं
कोट्यर्कायुत तेजसि प्रियकरीं योगादरीं शाङ्करीम् ।
तां मालां स्थिरचञ्चलां गुरुघनां[1] व्यालाचलां केवलां
ध्यायेत्[2] सूक्ष्मसमाधिना स्थिरमतिः सश्रीपतिर्गच्छति ॥ १४४ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते योगविद्याप्रकरणे मन्त्रसिद्धिशक्त्युपाये भैरवीभैरवसंवादे चतुर्विंशः पटलः ॥ २४ ॥

— ❖ —

योगी को सहस्रार चक्र में रहने वाली करोड़ों सूर्य तथा चन्द्रमा के समान मन्दिर में रहने वाली भगवती महा श्रीविद्या की मूर्ति का ध्यान करना चाहिए । श्रीविद्या अत्यन्त सुन्दरी हैं और तीनों जगत् के आनन्द पुञ्ज की स्वामिनी हैं । वह करोड़ों अयुत सूर्य तेज में निवास करती हैं । स्वामिनी सब का प्रिय करती हैं योग का आदर करने वाली हैं और शङ्कर वल्लभा हैं । ऐसी स्थिर तथा चञ्चल रहने वाली, महाविद्या का स्थिर चित्त से समाधि द्वारा ध्यान करना चाहिए । इस प्रकार ध्यान करने वाला साधक श्रीपति श्रीविद्या को प्राप्त कर लेता है ॥ १४३-१४४ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावनिर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में योगविद्याप्रकरण में मन्त्रसिद्धि के उपाय कथन में भैरवी-भैरव संवाद में चौबीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २४ ॥

---

१. व्यालोचनाय—क० ।
२. यः सुसमाधिना—क० ।

अथ पञ्चविंशः पटलः

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते रहस्यं मे तत्त्वावधानपूर्वकम् ।
यद् यज्ज्ञात्वा महायोगी प्रविशत्यनलाम्बुजे ॥ १ ॥
यदि स्नेहदृष्टिरस्ति मम ब्रह्मनिरूपणम् ।
योगसारं तत्त्वपथं निर्मलं वद योगिने ॥ २ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे कान्ते ! निश्चयपूर्वक तत्त्वों के रहस्यों को कहिए, जिसे जानकर महायोगी वायुरूप में पद्म में प्रवेश करता है । यदि मुझमें आपका स्नेह है, तो योग का सारभूत तत्त्व का प्रदर्शक सर्वथा निर्मलब्रह्म निरूपण मुझ योगी के लिए कहिए ॥ १-२ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु प्राणेश वक्ष्यामि योगनाथ क्रियागुरो ।
योगाङ्गं योगिनामिष्टं तत्त्वब्रह्मनिरूपणम् ॥ ३ ॥
एतत्[1] सृष्टिप्रकारञ्च प्रपालनविधिं तथा ।
असंख्यसृष्टिसंहारं वदामि तत्त्वतः शृणु ॥ ४ ॥

सूक्ष्मसृष्टिस्थितिसंहारकथनम्

त्वमेव संहारकरो[2] वरप्रियः प्रधानमेषु त्रितयेषु शङ्कर ।
संहारभावं मलभूतिनाशनं[3] प्रधानमाद्यस्य जगत्प्रपालनम् ॥ ५ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे योगनाथ ! हे क्रियागुरो ! हे प्राणेश ! योगिजनों के लिए इष्टसाधनभूत योग का अङ्गतत्त्व ब्रह्म निरूपण कहती हूँ, सुनिए । इस जगत् की सृष्टि का प्रकार, उसके प्रकृष्ट रूप से पालन का विधान तथा इस असंख्य सृष्टि का संहार तत्त्वतः कहती हूँ, इसे सुनिए ॥ ३-४ ॥

हे शङ्कर ! सृष्टि, पालन और संहार इन तीनों के क्रम में आप ही संहार करने वाले वरदाता तथा प्रधान हैं । त्रिलोक के मलभूत विभूतियों का विनाश ही संहार का लक्षण है । इसके बाद जगत् का पालन प्रधान है ॥ ५ ॥

तत्राधनं[4] मेरुभुजङ्गमङ्गं सृष्टिप्रकारं खलु तत्र मध्यमम् ।
तत्पालनञ्चेति[5] मयैव राज्ये संहाररूपं प्रकृतेर्गुणार्थकम् ॥ ६ ॥

---

१. तत्र दृष्टिप्रकारञ्च—क० ।　　२. कलेवरप्रियः—क० ।
३. भवभूतिनाशनात्—क० । जननाशनात् सदा—इति जीव० पाठः ।
४. तत्राधमम्—क० ।　　५. तत्पालनं चोक्तमेव बाह्ये—क० ।

एतत्रयं नाथ भयादिकारणं तन्नाशनाम्ने[1] प्रणवं गुणात्मकम् ।
त्रयं गुणातीतमनन्तमक्षरं सम्भाव्य योगी भवतीह साधकः ॥ ७ ॥

मेरु के समान अङ्ग को भुजङ्ग के समान रखना यह सृष्टि का प्रकार अधम है । उसका पालन करना मध्यम है प्रकृति के गुणों के अर्थ को बाहर कर देना 'संहार' है ॥ ६ ॥

हे नाथ ! सृष्टि, पालन और संहार ये तीनों ही योगयों के लिए भयप्रद हैं इसके नाश हो जाने पर गुणात्मक प्रणव ही शेष रहता है । यह तीन अक्षरों वाला प्रणव गुणातीत है, अनन्त है और अक्षर है । अतः उस प्रणव का ध्यान करने से योगी सच्चा साधक बन जाता है ॥ ७ ॥

अव्यक्तरूपात् प्रणवाद्धि सृष्टिस्तल्लीयते व्यक्ततनोः समासा ।
सूक्ष्माद्यकारात् प्रतिभान्ति खे सदा प्रणश्यति स्थूलकलान्निरक्षरात् ॥ ८ ॥

अव्यक्त रूप प्रणव से ही सृष्टि होती है उस प्रणव के व्यक्त आकार होने पर सृष्टि संक्षिप्त होकर उसी में लीन हो जाती है । आदि में रहने वाले 'अ उ म' ये तीनों अक्षर आकाश में सर्वदा भासित होते हैं, निरक्षर स्थूल कला से वह 'ॐ' नष्ट हो जाता है ॥ ८ ॥

अतीव चित्रं जगतां विचित्रं नित्यं चरित्रं कथितुं न शक्यते ।
हंसाश्रितास्ते भववासिनो जना ज्ञात्वा न देहस्थमुपाश्रयन्ते ॥ ९ ॥

जगत् के इस विचित्र नित्य चरित्र का वर्णन करना अशक्य है । संसारी मनुष्य इस हंस मन्त्र का आश्रय ले लेने पर पुनः देहबन्धन के झञ्झट में नहीं पड़ते ॥ ९ ॥

देहाधिकारी प्रणवादिदेव मायाश्रितो निद्रित एष[2] कालः ।
प्रलीयते दीर्घपथे च काले तदा प्रणश्यन्ति जगत् स्थिता जनाः ॥ १० ॥
कालो[3] जगद्भक्षक ईशवेशो तरी तु जीर्णा पतिहीनदीना ।
स एव मृत्युर्विहितं चराचरं प्रभुञ्जति श्रीरहितं पलायनम् ॥ ११ ॥
पञ्चेन्दुतत्त्वेन महेन्द्रसृष्टिः प्रतिष्ठिता यज्ञविधानहेतुना ।
सदैव यज्ञं कुरुते भवार्णवे निःसृष्टिकाले वरयज्ञसाधनम् ॥ १२ ॥

प्रणव रूप ये आदिदेव ही इस देह के अधिकारी हैं, जब देहधारी जीव माया का आश्रय ले लेता है तब वह काल उसके निद्रा का काल कहा जाता है । जब जीव इस दीर्घमार्ग वाले (माया रूप) काल में अपने को लीन कर लेता है तब उसके लिए जगत् में स्थित समस्त जन लीन हो जाते हैं । जब 'आप डूबे तो जग डूबा' ईश्वर रूप धारण करने वाला यह काल जगत् का भक्षक हो जाता है । स्वामी विहीन मेरी जीर्ण नाव दीन हीन है और वही चराचर जगत् का मृत्यु है । श्री से हीन, अहितकारी एवं भगने वाले को वह माया खा जाती है ॥ ११ ॥

यज्ञों के विधान के लिए महेन्द्र से लेकर मनुष्य पर्यन्त यह सारी सृष्टि पञ्च शून्य तत्त्व से रची गई है । योगी जन इस संसार सागर में नित्य यज्ञ करते रहते हैं, क्योंकि निःसृष्टि काल में यज्ञ ही उत्तम साधन कहा गया है ॥ १२ ॥

---

१. तन्नाशनाशे—क० । २. एव—क० ।
३. कालो जगद्भक्षक ईशरोषात् विस्तीर्णगात्रो गतिहीनमीनः—कः । अयमेव पाठो युक्तः ।

हिताहितं तत्र महार्णवे भयं विलोक्य लोका भयविह्वला: सदा ।
विशन्ति ते कुत्सितमार्गमण्डले अतो महानारकिबुद्धिहीना: ॥ १३ ॥
मायामये धर्मकुलानले भवे लीनो हरेर्याति[१] पथानुसारी ।
म्रियेत कालानलतुल्यमृत्युना कथं तु योगी कथमेव साधक: ॥ १४ ॥

इस संसार रूप समुद्र में हित और अहित दोनों ही महाभय हैं, फिर भी लोक में अभय होने के लिए व्याकुल वे जन इसी भय को देखकर लोग भयविह्वल हो जाते हैं और कुत्सित मार्ग मण्डल में प्रवेश करते हैं । ऐसे लोग महानारकी एवं बुद्धिहीन हैं ॥ १३ ॥

यह संसार मायामय है । मानव अधर्म समूह रूप अग्नियों से घिरा हुआ है, ऐसा सोचकर जो भगवत्प्राप्ति के पथ से जाकर उसमें लीन हो जाता है, वही श्रेष्ठ है । किन्तु जो कालाग्नि के समान मृत्यु से मर जाता है, भला वह किस प्रकार योगी हो सकता है तथा किस प्रकार साधक हो सकता है ॥ १४ ॥

य: साधक: प्रेम-कलासुभक्त्या स एव मूर्खो यदि याति संसृतौ ।
संसारहीन: प्रियचारुकाल्या: सिद्धो भवेत् कामदचक्रवर्ती ॥ १५ ॥
वसेन्न सिद्धो गृहीणीसमृद्ध्यां महाविपद्दु:खविशोषिकायाम् ।
यदीह काले प्रकरोति वासनां तदा भवेन्मृत्युरतीव निश्चितम् ॥ १६ ॥

जो साधक प्रेम कला सुभक्ति के होते हुए भी इस संसृति में भटकता है वही मूर्ख है किन्तु जो संसार की वासना से हीन है, अत्यन्त सुन्दरी महाकाली का प्रेमी है, वही कामद चक्रवर्ती साधक सिद्ध होता है ॥ १५ ॥

सिद्ध साधक को कभी भी गृहिणी की समृद्धि में निवास नहीं करना चाहिये क्योंकि वह समृद्धि महाविपत्ति दु:ख तथा शरीर का शोषण करने वाली है । यदि इस संसार में गृहिणी विषयक कामना हुई तो मृत्यु भी निश्चित है ॥ १६ ॥

कृपावलोक्यं वदनारविन्दं तदैव हे नाथ ममैव चेद्यदि ।
सदैव य: साधुगणाश्रितो नरो ध्यात्वा निगूढमतिभागगद्वत:[२] ॥ १७ ॥
स एव साधु: प्रकृतेर्गुणाश्रित: कृती वशी वेद्पुराणवक्ता[३] ।
सत्त्वं महाकाल इतीह चाहं प्रणिश्चयं ते कथितं श्रिये मया ॥ १८ ॥

हे नाथ ! यदि साधक का मुखारविन्द मेरी कृपा के अवलोकन का पात्र बना, तो वह सदैव सज्जनों का समाश्रित हो जाता है और मेरा ध्यान कर गुप्त रहस्य में मतिमान् हो जाता है ॥ १७ ॥

वही साधु है, प्रकृति के गुणों से आश्रित, कृती, वशी और पुराण वक्ता है । हे महाकाल ! मैं सत्त्वगुण स्वरूपा हूँ । मैने श्रीप्राप्ति के लिए यहाँ पर यह सब आप से कहा ॥ १८ ॥

---

१. यतो वेदपथानुसारी—क० ।
२. अतिभावलग्न:—क० ।
३. वेदानां पुराणानां च वक्ता, षष्ठीतत्पुरुष:, तृजकाभ्यामित्यस्यानित्यत्वात् । वक्तेत्यस्य तृन्नन्तपक्षे गम्यादीनामिति द्वितीयाघटित: समास: ।

गुणेन भक्तेन्द्रगणाधिकानां साक्षात् फलं योगजपाख्यसङ्गतिम् ।
अष्टाङ्गभेदेन शृणुष्व कामप्रेमाय भावाय जयाय[1] वक्ष्ये ॥ १९ ॥
मायादिकं यः प्रथमं वशं नयेत् स एव योगी जगतां प्रतिष्ठितः ।
रविप्रकारं यमवासनावशे शृणुष्व तं कालवशार्थकेवलम् ॥ २० ॥

भक्तेन्द्र गुणों में सब से श्रेष्ठ होने वाला फल योगजय की सङ्गति है । अब उस योग के अष्टाङ्ग भेद से होने वाले फलों को सुनिए । यह काम प्रेम के लिए, भावना के लिए तथा जय के लिए कहती हूँ ॥ १९ ॥

जो इस जगत् में रह कर सर्वप्रथम माया को अपने वश में कर लेता है, वही योगी प्रतिष्ठा का पात्र है । निम्नलिखित १२ प्रकार के यम से (द्र० २५. २३-२५) माया को अपने वश में करना चाहिए । अब उन यमों का समय आने पर केवल श्रवण करना चाहिए ॥ २० ॥

सर्वत्र कामादिकमाशु जित्वा जेतुं समर्थो यमकर्मसाधकः ।
कामं तथा क्रोधमतीव लोभं मोहं मदं मात्सरितं[2] सुदुष्टकृतम् ॥ २१ ॥
अतो मया द्वादश शब्द घातकं वशं समाकृत्य महेन्द्रतुल्यम् ।
सर्वत्र वायोर्वशकारणाय करोति योगी सचलान्यथा भवेत् ॥ २२ ॥

यम क्रिया को सिद्ध करने वाला साधक ही कामादि दोषों को अपने वश में कर माया पर विजय प्राप्त कर सकता है । काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद (अहङ्कार), मत्सरादि—ये सभी बड़े दुर्घट पाप हैं ॥ २१ ॥

इनको विनष्ट करने वाला द्वादश प्रकार का यम ही है । ये इन्द्र के समान बलवान् है, अतः इन्हे अपने वश में करे । शरीर में सर्वनाम वायु को वश में करने के लिए यम का अनुष्ठान अत्यन्त आवश्यक है, अन्यथा योगी अस्थिर हो जाता है ॥ २२ ॥

अहिंसनं सत्यसुवाक्यसुप्रियमस्तेयभावं कुरुते वसिष्ठवत् ।
सुब्रह्मचर्यं सुदृढार्ज्जवं सदा क्षमाधृतिं सेवसुसूक्ष्मवायुनः ॥ २३ ॥
तथा मिताहारमसंशयं मनः शौचं प्रपञ्चार्थविवर्जनं प्रभो ।
करोति यः साधकचक्रवर्ती वाद्योत्सवाज्ञानविवर्जनं[3] सदा ॥ २४ ॥

प्रथम यम अहिंसा है, दूसरा सत्य और प्रिय वाक्य है, तीसरा अस्तेय 'अदत्तानामुपादानम्' है । साधक को इन्हें वशिष्ठ के समान संयम करना चाहिए । चौथा ब्रह्मचर्य, पाँचवा अत्यन्त ऋजुता, छठवाँ क्षमा, सातवाँ धैर्य, आठवाँ सुसूक्ष्मवायु की सेवा (प्राणायाम), नवाँ मिताहार का सेवन, दसवाँ मन में किसी प्रकार का संशय न आने देना, ग्यारहवाँ शौच, बारहवाँ प्रपञ्चार्थ का विवर्जन—ये द्वादश संख्या वाले यम हैं । जो इनका अनुष्ठान करता है, वह साधक चक्रवर्ती है । इसके अतिरिक्त उस साधक को वाद्य, उत्सव तथा अज्ञान का त्याग करना चाहिए ॥ २३-२४ ॥

---

१. यमाय—क० । २. त्वहङ्कृतम्—क० ।
३. बाह्योत्सवम्—क० ।

वशी यमद्वादशसंख्ययेति करोति चाष्टाङ्गफलार्थसाधनम् ।
वरानना श्रीचरणारविन्दं [१]सत्त्वादशाच्छन्नत्रिनेत्रगोचरम् ॥ २५ ॥
तपश्च सन्तोषमनस्थिरं सदा आस्तिक्यमेवं द्विजदानपूजनम् ।
नितान्तदेवार्चनमेव भक्त्या सिद्धान्तशुद्धश्रवणं च ह्रीर्मतिः ॥ २६ ॥
जपोहुतं तर्पणमेव सेवनं तद्भावनं चेष्टनमेव नित्यम् ।
इतीह शास्त्रे नियमाश्चतुर्दशा भक्तिक्रियामङ्गलसूचनानि ॥ २७ ॥

जितेन्द्रिय साधक को योग के अष्टाङ्ग के फल की प्राप्ति के लिए उसके साधन भूत १२ यमों का अभ्यास करना चाहिए । ऐसा करने से वरानना महाश्री के चरणारविन्द उसके नेत्र के सामने प्रकट हो जाते हैं ॥ २५ ॥

१. तप, २. संतोष, ३. मन की स्थिरता, ४. आस्तिक्य, ५. द्विजदम्पती की पूजा, ६. मन लगाकर देवार्चन, ७. भक्तिपूर्वक शुद्ध सिद्धान्त का श्रवण, ८. लज्जा, ९. बुद्धि, १०. जप, ११. होम, १२. तर्पण, १३. भगवान् की सेवा और १४. भावनापूर्वक चेष्टा—ये १४ नियम हैं, जो शास्त्र प्रतिपादित हैं और भक्ति, क्रिया तथा मङ्गल के सूचक हैं ॥ २६-२७ ॥

पूर्वोक्तयोन्यासनमेव सत्यं भेकासनं बद्धमहोत्पलासनम् ।
वीरासनं भद्रसुभकासनं[२] च पूर्वोक्तमेवासनमाशु कुर्यात् ॥ २८ ॥
सर्वाणि तन्त्राणि कृतानि नाथ सूक्ष्माणि[३] नालं वशहेतुना मया ।
तथापि मूढो यदि वायुपान[४]माहृत्य योनौ भ्रमतीह पातकी ॥ २९ ॥

पूर्व में कहा गया योन्यासन भेंकासन, बद्धपद्मासन, वीरासन, भद्रासन, सुभकासन तथा अन्य पूर्वोक्त आसनों को करना चाहिए । हे नाथ ! मैंने सभी सूक्ष्म तन्त्रों का निर्माण किया, किन्तु कोई भी मन को वश में करने के लिए समर्थ नहीं है, फिर भी मूर्ख व पापी वह है जो वायु पान को छोड़कर ८४ लक्ष योनियों में भटकता रहता है ॥ २८-२९ ॥

प्राणानिलानन्दवशेन मत्तो गजेन्द्रगामी[५] पुरुषोत्तमं[६] स्मृतम् ।
तस्यैव[७] सेवानिपुणो भवेद्वशी ब्रह्माण्डलोकं परिपाति यो बली ॥ ३० ॥
वदामि देवादिसुरेश्वर प्रभो सूक्ष्मानिलं प्राणवशेन धारयेत् ।
सिद्धो भवेत् साधकचक्रवर्ती सर्वान्तरस्थं परिपश्यति प्रभुम् ॥ ३१ ॥

जो प्राण वायु के आनन्द के वश में हो कर मस्ती में गजेन्द्र के समान चलता है वही पुरुषोत्तम है । ब्रह्माण्ड लोक का परिपालन करने वाला, महाबलवान् वशी परमात्मा उसी की सेवा सर्वोत्तम मानता है ॥ ३० ॥

हे देवादि सुरेश्वर ! हे प्रभो ! मैं कहती हूँ कि सूक्ष्मवायु को अपने प्राण द्वारा धारण

---

१. सत्वादशाब्दमतिनेत्रगोचरम्—क० ।
२. भद्रसु भद्रकासनम्—क० ।
३. सूक्ष्मानिलानाम्—क० ।
४. नाहृत्य योनौ—क० ।
५. गजेन्द्र इव गच्छति, तच्छीलो गजेन्द्रगामी, ताच्छील्ये णिनिः ।
६. पुरुषोत्तमः स्मृतः—क० ।
७. तस्यैवमेवानिपुणो—मूले ।

करे । ऐसा साधक साधन चक्रवर्ती तथा सिद्ध हो जाता है और सभी की अन्तरात्मा में परमात्मा प्रभु को देखता है ॥ ३१ ॥

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते महाब्रह्मज्ञानं सर्वत्र शोभनम् ।
येन वायुवशं कृत्वा खेचरो भूभृतां पतिः ॥ ३२ ॥
साधको ब्रह्मरूपी स्यात् ब्रह्मज्ञानप्रसादतः ।
ब्रह्मज्ञानात् परं ज्ञानं कुत्रास्ति वद सुन्दरि ॥ ३३ ॥

श्री आनन्दभैरव ने कहा—हे कान्ते ! अब सर्वत्र शोभा देने वाले उस महा ब्रह्मज्ञान को कहिए, जिससे साधक वायु को अपने वश में कर राजाधिराज बन जाता है । जिस ब्रह्मज्ञान की कृपा से ब्रह्मज्ञान द्वारा ब्रह्मरूप हो कर साधक पर ज्ञान प्राप्त कर लेता है, हे सुन्दरि ! ऐसा ज्ञान कहाँ प्राप्त होता है ॥ ३२-३३ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणुष्व योगिनां नाथ धर्मज्ञो ब्रह्मसञ्ज्ञक[१] ।
अज्ञानध्वान्तमोहानां निर्मलं ब्रह्मसाधनम् ॥ ३४ ॥
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ।
यदि[२] ब्रह्मज्ञानधर्मी स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ३५ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—आप धर्मज्ञ हैं । अतः हे योगेश्वर ! हे ब्रह्म संज्ञा वाले ! अज्ञान रूपी अन्धकार से मोहित होने वालों के लिए ब्रह्मसाधन अत्यन्त निर्मल मार्ग है । ब्रह्मज्ञान के धर्म के समान अन्य धर्म का कहीं कोई विधान नहीं प्राप्त होता । यदि साधक ब्रह्मज्ञान का धर्मवेत्ता हो गया तो वह सिद्ध है इसमें संशय नहीं ॥ ३४-३५ ॥

कोटिकन्याप्रदानेन कोटिजापेन किं फलम् ।
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ॥ ३६ ॥
सरोवरसहस्रेण कोटिहेमाचलेन च ।
कोटिब्राह्मणभोज्येन कोटितीर्थेन किं फलम् ॥ ३७ ॥

करोड़ों कन्यादान से, करोड़ों संख्या के जप से क्या फल है, जब कि ब्रह्मज्ञान की बराबरी करने वाला कोई अन्य धर्म नहीं है । हजारों तीर्थों में करोड़ों सुवर्ण पर्वत से, करोड़ों ब्राह्मण के भोजन से, तथा करोड़ों तीर्थों से क्या फल है, जबकि ब्रह्मज्ञान सबसे श्रेष्ठ है ॥ ३६-३७ ॥

---

१. ब्रह्मसाधक—इति क० पुस्तके पाठः।

२. गयायां पिण्डदानेन वाराणस्यां मृतेन किम् । किं कुरुक्षेत्रदानेन प्रयागे वपनं यदि ॥
अश्वमेधसहस्रेण राजसूयशतेन किम् । ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ॥—क०।

कामरूपे महापीठे साधकैर्लभ्यते यदि ।
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ॥ ३८ ॥
ब्रह्मज्ञानं तु द्विविधं प्राणायामजमव्ययम् ।
भक्तिवाक्यं शब्दरसं स्वरूपं ब्रह्मणः पथम्[१] ॥ ३९ ॥
प्राणायामं तु द्विविधं सुगर्भञ्च निगर्भकम् ।
जपध्यानं सगर्भं तु तदा[२] युक्तं निगर्भकम् ॥ ४० ॥
अव्यया[३]लक्षणाक्रान्तं प्राणायामं परात् परम् ।
ब्रह्मज्ञानेन जानाति साधको विजितेन्द्रियः ॥ ४१ ॥

कामरूप महापीठ में साधक को भले ही लाभ प्राप्त हो जावे, फिर भी ब्रह्मज्ञान के समान कोई अन्य धर्म का विधान नहीं है । ब्रह्मज्ञान दो प्रकार का है—एक अव्यय प्राणायाम जन्य है तथा दूसरा भक्ति वाक्य जो शब्द रस से परिप्लुत ब्रह्म का स्वरूप है । प्राणायाम भी दो प्रकार का है—पहला सुगर्भ तथा दूसरा अगर्भ । मन्त्र, जप, ध्यान सहित प्राणायाम सगर्भ है । बिना जप ध्यान के जो प्राणायाम है वह अगर्भ है । अव्ययालक्षण से आक्रान्त प्राणायाम सबसे श्रेष्ठ है । जितेन्द्रिय साधक ब्रह्मज्ञान होने पर उसका ज्ञान कर पाता है ॥ ३८-४१ ॥

तत्प्रकारद्वयं नाथ [४]मालावृत्तिं जपक्रमम् ।
मालावृत्ति[५]द्वादशकं जपक्रमं तु षोडश ॥ ४२ ॥
नासिकायां महादेव लक्षणत्रयमनुत्तमम्[६] ।
पूरकं कुम्भकं तत्र रेचकं देवतात्रयम् ॥ ४३ ॥
एतेषामप्यधिष्ठाने ब्रह्मविष्णुशिवाः प्रजाः ।
त्रिवेणी सङ्गमे यान्ति सर्वपापापहारकाः ॥ ४४ ॥

उस प्राणायाम के भी दो भेद है—पहला मालावृत्ति तथा दूसरा जपक्रम । मालावृत्ति में द्वादश संख्या तथा जपक्रम में षोडश संख्या होती हैं । हे महादेव ! नासिका में प्राणायाम के तीन लक्षण हैं—पहला पूरक, दूसरा कुम्भक तथा तीसरा रेचक है । इनके भी तीन देवता हैं । ब्रह्मा, विष्णु तथा सदाशिव इन प्राणायामों के अधिष्ठातृ देवता हैं । जिस प्रकार प्रजा अपने समस्त पापों को विनष्ट करने के लिए त्रिवेणी सङ्गम में जाती है, उसी प्रकार साधक को इस त्रिवेणी में जाना चाहिए ॥ ४२-४४ ॥

योगिनां सूक्ष्मतीर्थानि

ईडा च भारती गङ्गा पिङ्गला यमुना मता ।
ईडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती ॥ ४५ ॥

योगियों के शरीर में ईडा भागीरथी गङ्गा है । पिङ्गला यमुना है । ईडा और पिङ्गला के मध्य में सुषुम्ना भारती सरस्वती हैं ॥ ४५ ॥

---

१. पदम्—क० । २. तदयुक्तम्—क० ।
३. अव्ययलक्षणाक्लान्तम्—क० । ४. मालावर्ति—क० ।
५. मात्रावर्ति—क० । ६. लक्षणत्रयमुत्तमम्—क० ।

त्रिवेणीसङ्गमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते ।
त्रिवेणीसङ्गमे वीरश्चालयेत्तान् पुनः पुनः ॥ ४६ ॥
सर्वपापाद् विनिर्मुक्तः सिद्धो भवति नान्यथा ।
पुनः पुनः [१]भ्रामयित्वा महातीर्थे निरञ्जने ॥ ४७ ॥
वायुरूपं महादेवं सिद्धो भवति नान्यथा ।
चन्द्रसूर्यात्मिकामध्ये वह्निरूपे महोज्ज्वले ॥ ४८ ॥

वहाँ जहाँ त्रिवेणी का सङ्गम है उसे तीर्थराज कहा जाता है । यहाँ इस त्रिवेणी सङ्गम में साधक ईडा, पिङ्गला और सुषुम्ना का बारम्बार सञ्चालन करे । इस माया रहित महातीर्थ में बारम्बार इन तीन नाडियों का संचालन करने वाला साधक सभी प्रकारों के पाप से मुक्त हो जाता है और कोई अन्य उपाय नहीं है । चन्द्रात्मक नाडी ईडा, सूर्यात्मक नाडी पिङ्गला, इनके मध्य में रहने वाली अग्निस्वरूपा, महोज्वला सुषुम्ना में वायु स्वरूप महादेव का ध्यान करे, यही सिद्धि का उपाय है और कोई अन्य उपाय नहीं है ॥ ४६-४८ ॥

ध्यात्वा कोटि(रवि)करं कुण्डलीकिरणं वशी ।
त्रिवारभ्रमणं वायोरुत्तमाधममध्यमाः ॥ ४९ ॥
यत्र यत्र गतो वायुस्तत्र तत्र त्रयं त्रयम् ।
इडादेवी च चन्द्राख्या सूर्याख्या पिङ्गला तथा ॥ ५० ॥
सुषुम्ना जननी मुख्या सूक्ष्मा पङ्कजतन्तुवत् ।
सुषुम्ना मध्यदेशे च वज्राख्या नाडिका शुभा ॥ ५१ ॥

करोड़ों सूर्य के समान देदीप्यमान कुण्डली की किरण का ध्यान कर तीन बार वायु का संचालन करे तो उत्तम, मध्यम तथा अधम प्राणायाम होता है ? जहाँ जहाँ वायु जाती है, वहाँ ये तीनों नाडियाँ भी जाती हैं । इडा नाडी चन्द्रा है, पिङ्गला सूर्या है, इन दोनों के मध्य में सुषुम्ना जननी मुख्या है और पङ्कज तन्तु के समान वह सूक्ष्म है । सुषुम्ना के मध्य में कल्याणकारिणी वज्रा नाम की नाडी है ॥ ४९-५१ ॥

तत्र सूक्ष्मा चित्रिणी च तत्र श्रीकुण्डलीगतिः ।
तया सङ्ग्राह्य तं नाड्या षट्पद्मं सुमनोहरम् ॥ ५२ ॥
ध्यानगम्यापरं ज्ञानं षट्शरं शक्तिसंयुतम् ।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ॥ ५३ ॥
ततः परशिवो नाथ षट्शिवाः परिकीर्तिताः ।
डाकिनी राकिणी शक्तिर्लाकिनी काकिनी तथा ॥ ५४ ॥
साकिनी[२] तत्र षट्पद्मे शक्तयः षट्शिवान्विताः ।
मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं सुपङ्कजम् ॥ ५५ ॥

---

१. भावयित्वा—क० ।
२. शाकिनी हाकिनी तत्र षट्पद्मे षट्शिवात्मिका—क० ।

उस वज्रा में अत्यन्त सूक्ष्मा चित्रिणी है । उसी में से कुण्डली जाती है । वह कुण्डलिनी उस नाडी से अत्यन्त मनोहर षट् पद्मों को ग्रहण कर चलती है । उन षट् पद्मों पर शक्ति से संयुक्त ६ शिव निवास करते हैं । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव तथा परशिव ये ६ शिव हैं । डाकिनी, राकिणी, शक्ति, लाकिनी, काकिनी तथा साकिनी ये षट् पद्मों पर षट् शिव के साथ निवास करने वाली उनकी शक्तियाँ हैं ॥ ५२-५५ ॥

अनाहतं [१]विशुद्धाख्यमाज्ञाचक्रं महोत्पलम् ।
आज्ञाचक्रादिमध्ये तु चन्द्रं शीतलतेजसम् ॥ ५६ ॥
प्रपतन्तं मूलपद्मे तं ध्यात्वा [२] पूरकानिलम् ।
यावत्कालं स्थैर्यगुणं तत्कालं कुम्भकं स्मृतम् ॥ ५७ ॥
पिङ्गलायां प्रगच्छन्तं रेचकं तं वशं नयेत् ।
अङ्गुष्ठैकपर्वणा [३] च दक्षनासापुटं वशी ॥ ५८ ॥
धृत्वा [४] षोडशवारेण प्रणवेन जपं चरेत् ।
एतत्पूरकमाकृत्य कुर्यात्कुम्भकमद्भुतम् [५] ॥ ५९ ॥

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र ये ६ महाचक्र रूप पद्म हैं । आज्ञाचक्र के आदि से लेकर मध्य के पद्मों में होते हुए शीतल तेज वाले चन्द्रमा को नीचे के मूलाधार में आते हुए ध्यान करे तथा पूरक प्राणायाम करे । जब तक वायु को खींचकर स्थिर रखे तब तक कुम्भक प्राणायाम कहा जाता है ॥ ५६-५७ ॥

साधक पिङ्गला में जाते हुए रेचक को अपने वश में करे । अंगूठे के किसी एक पर्व से दाहिने नासिका का छिद्र पकड़कर सोलह बार प्रणव का जप करते हुए वायु को खींचे । यह पूरक प्राणायाम है । इसके बाद अत्यन्त अद्भुत कुम्भक प्राणायाम करे ॥ ५८-५९॥

चतुःषष्टिप्रणवेन जपं ध्यानं समाचरेत् ।
कुम्भकानन्तरं नाथ रेचकं कारयेद् बुधः ॥ ६० ॥
द्वात्रिंशद्वारजापेन मूलेन प्रणवेन वा ।
द्विनासिकापुटं बद्ध्वा कुम्भकं सर्वसिद्धिदम् ॥ ६१ ॥

चौंसठ बार प्रणव का जप तथा ध्यान करते हुए वायु को रोके । हे नाथ ! इस प्रकार कुम्भक प्राणायाम करने के बाद बुद्धिमान् साधक रेचक प्राणायाम करे । यह प्राणायाम बत्तीस बार प्रणव का जप करते हुए अथवा ध्यान करते हुए करना चाहिए । कुम्भक प्राणायाम के समय दोनों नासिकाच्छिद्र बन्द रखे, यह प्राणायाम सब प्रकार की सिद्धियों को देने वाला है ॥ ६०-६१ ॥

---

१. आनाख्यं षणमनोहरम्—क० । २. ध्यायेत्—क० ।
३. अङ्गुष्ठस्य एकं पर्व इति षष्ठीतत्पुरुषगर्भः कर्मधारयसमासः ।
४. ध्यात्वा—क० । ५. मुत्तमम्—क० ।

कनिष्ठानामिकाभ्यां तु वाममङ्गुष्ठदक्षिणम् ।
पुनर्दक्षिणनासाग्रे[1] वायुमापूरयेद् बुधः ॥ ६२ ॥
मनुषोडशजापेन[2] कुम्भयेत् [3]पूर्ववत्ततः ।
ततो वामे रेचकञ्च द्वात्रिंशत्प्रणवेन तु ॥ ६३ ॥

पुनः कनिष्ठा और अनामिका से बायें नासिका छिद्र को बन्द कर दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिना नासिका पुट पकड़े हुए दाहिनी नासिका से वायु को पूर्ण कर पूरक करे। तदनन्तर १६ बार मन्त्र का जप करते हुए पूर्ववत् कुम्भक करें, फिर बत्तीस बार प्रणव का जप करते हुए बायीं नासिका से रेचक प्राणायाम करे ॥ ६२-६३ ॥

पुनर्वामेन सम्पूर्य षोडशप्रणवेन तु ।
पुनर्दक्षिणनासाग्रे द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ६४ ॥
कुम्भयित्वा रेचयेद्यः सर्वत्र पूर्ववत् प्रभो ।
प्राणायामत्रयेणैव प्राणायामैकमुत्तमम् ॥ ६५ ॥
द्विवारं मध्यमं प्रोक्तं मध्यमं चैकवारकम् ।
त्रिकालं कारयेद्यत्नात् अनन्तफलसिद्धये ॥ ६६ ॥

इसके बाद फिर सोलह प्रणव का जप कर बाईं नासिका से वायु खींचे फिर दाहिनी नासिका से बारह अंगुल पर्यन्त वायु को रोक कर हे प्रभो ! पूर्ववत् रेचक करे (द्र०. २५, ६०-६१) । तीन बार पूरक, कुम्भक, रेचक प्राणायाम से एक उत्तम प्राणायाम होता है । केवल दो बार का (पूरक कुम्भक) प्राणायाम मध्यम तथा केवल एक बार मात्र पूरक प्राणायाम अधम कहा जाता है । किन्तु साधक को अनन्त फल की सिद्धि के लिए तीन बार वाला उत्तम प्राणायाम यत्नपूर्वक करना चाहिए ॥ ६४-६६ ॥

प्रातर्मध्याह्नकाले च सायह्ने नियतः शुचिः ।
जपध्यानादिभिर्मु(र्यु)क्तं सगर्भं यः करोति हि ॥ ६७ ॥
मासात् सल्लक्षणं प्राप्य षण्मासे पवनासनः ।
तालुमूले समारोप्य जिह्वाग्रं योगसिद्धये ॥ ६८ ॥

साधक को प्रातः काल, मध्याह्न काल तथा सायङ्काल, नियमपूर्वक पवित्र हो कर प्राणायाम करना चाहिए । जो जप ध्यान से युक्त सगर्भ प्राणायाम करता है, एक महीने के बाद उसे प्राणायाम सिद्धि के लक्षण मालूम पड़ने लगते हैं । इसके बाद योगसिद्धि प्राप्त करने के लिए वायु पान करना चाहिए । जिह्वा के अग्रभाग को तालु के मूल में स्थापित करना चाहिए ॥ ६७-६८ ॥

त्रिकाले सिद्धिमाप्नोति प्राणायामेन षोडश ।
सदाभ्यासी वशीभूत्वा पवनं[4] जनयेत् पुमान् ॥ ६९ ॥

---

१. सम्पूरयेत् ततः—क० । २. मनोः षोडशजापेन—क० ।
३. पूरयेत्ततः—क० । ४. पवनः पाचयेत्—क० ।

षण्मासाभ्यन्तरे सिद्धिरिति योगार्थनिर्णयः ।
योगेन लभ्यते सर्वं योगाधीनमिदं जगत् ॥ ७० ॥

योगाभ्यास प्रशंसा—१६-१६ प्राणायाम तीनों काल में करने से साधक सिद्ध हो जाता है । इस प्रकार जितेन्द्रिय हो कर सदाभ्यास करने के बाद मनुष्य वायु पान करे । ऐसा करने से ६ महीने में सिद्धि प्राप्त हो जाती है । यह योगशास्त्र का निर्णय है । क्योंकि योग से सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है, यह सारा जगत् योग के आधीन है ॥ ६९-७० ॥

तस्माद् योगं परं कार्यं यदा योगी तदा सुखी ।
बिना योगं न सिद्धेऽपि कुण्डली परदेवता ॥ ७१ ॥
अथ योगं सदा कुर्यात् ईश्वरीपाददर्शनात् ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्ष इति योगार्थनिर्णयः ॥ ७२ ॥

इसलिए सर्वश्रेष्ठ योग सदैव करना चाहिए । इससे योगी सर्वदा सुखी रहता है । बिना योग के परदेवता कुण्डली सिद्ध नहीं होती । यह योग ईश्वर पद प्राप्ति कराने वाला है । इस कारण सर्वदा योग करना चाहिए । योग से युक्त होने पर ही मोक्ष होता है—ऐसा योग के अर्थ का निर्णय है ॥ ७१-७२ ॥

मन्त्रसिद्धीच्छुको यो वा सैव योगं सदाभ्यसेत् ।
मात्रावृत्तिं प्रवक्ष्यामि काकचञ्चुपुटं तथा ॥ ७३ ॥
सूक्ष्मवायु भक्षणं तत् चन्द्रमण्डलचालनम् ।
त्र्यावृत्तिञ्चैव[1] विविधं तन्मध्ये उत्तमं त्रयम् ॥ ७४ ॥

जो मन्त्र के सिद्धि की इच्छा रखता हो उसे योगाभ्यास सदैव करते रहना चाहिए । अब (प्राणायाम के अन्य प्रकार) मालावृत्ति (द्र० . २५ . ४२) तथा काकचञ्चुपुट कहती हूँ । मालावृत्ति वह है जिसमें सूक्ष्म वायु का भक्षण किया जाता है, वायु भक्षण से चन्द्रमण्डल का संचालन होता है । उसकी तीन आवृत्तियाँ हैं तथा प्रकार अनेक हैं, उसमें भी तीन उत्तम हैं ॥ ७३-७४ ॥

वर्णं सचन्दं संयुक्तं मूलं त्र्यक्षरमेव वा ।
जानुजङ्घामध्यदेशे तत्तत्सर्वासनस्थितः ॥ ७५ ॥
वामहस्ततालुमूलं भ्रामयेद् द्वादशक्रमात् ।
द्वादशक्रमशः कुर्यात् प्राणायामं हि पूर्ववत् ॥ ७६ ॥

१. अनुस्वार युक्त वर्ण, मूलमन्त्र का जप, अथवा त्र्यक्षर (ॐकार) का जप ये तीन उत्तम हैं । जानु, जंघा के मध्य में जो जो आसन है, उनमें से किसी एक पर स्थित होकर इसका जप करना चाहिए ॥ ७५ ॥

२. बायाँ हाथ तथा तालु का मूल भाग क्रमशः बारी बारी से घुमावें और इसी क्रम से बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें १२ प्राणायाम भी करे ॥ ७६ ॥

---

१. मात्रावृत्तिञ्च—क० ।

मात्रावृत्तिक्रमेणैव जपमष्टसहस्रकम् ।
प्राणायामद्वादशैकैर्भवेत्तदष्टसहस्रकम् ।
कृत्वा सिद्धीश्वरो नाम निष्पापी चैकमासतः ॥ ७७ ॥
त्रिसन्ध्यं कारयेद्यत्नाद् ब्रह्मज्ञानी निरञ्जनः ।
भवतीति न सन्देहः सदाभ्यासी हि योगिराट् ॥ ७८ ॥

३. मालावृत्ति का क्रम से आठ हजार जप करना चाहिए । यह आठ हजार जप उक्त १२ प्राणायाम को करते हुए करे, ऐसा एक मास करने से साधक सिद्धिश्वर बन जाता है तथा निष्पाप हो जाता है । इस क्रिया को तीनों सन्ध्या में करने से साधक माया से रहित ब्रह्मज्ञानी हो जाता है तथा सदैव अभ्यास करने से योगिराज बन जाता है इसमें संदेह नहीं ॥ ७७-७८ ॥

योगाभ्यासाद् भवेन्मुक्तो योगाभ्यासात् कुलेश्वरः ।
योगाभ्यासाच्च संन्यासी ब्रह्मज्ञानी निरामयः[1] ॥ ७९ ॥
सदाभ्यासाद् भवेद्योगी सदाभ्यासात् परन्तपः ।
सदाभ्यासात् पापमुक्तो [2]विधिविद्याशकृत् शकृत् ॥ ८० ॥
काकचञ्चुपुटं कृत्वा पिबेद्वायुमहर्निशम् ।
सूक्ष्मवायुक्रमेणैव सिद्धो भवति [3]योगिराट् ॥ ८१ ॥

योगिनां जपनियमः

बद्धपद्मासनं कृत्वा योगिमुद्रां विभाव्य च ।
मूले सम्पूरयेद् वायुं काकचञ्चुपुटेन तु ॥ ८२ ॥

योगाभ्यास से साधक मुक्त हो जाता है । योगाभ्यास से कुलेश्वर (महाशाक्त) हो जाता है, योगाभ्यास से सन्यासी ब्रह्मज्ञानी और नीरोग हो जाता है । सदैव योग के अभ्यास से योगी, सदैव योगाभ्यास से उत्तम तपस्वी अथवा शत्रुहन्ता तथा सदैव योगाभ्यास से वह निष्पाप हो जाता है । काक के समान चञ्चुपुट बना कर दिन रात वायु पान करे । सूक्ष्म वायु के क्रम से साधक सिद्ध तथा योगिराज बन जाता है । पद्मासन लगाकर योगीमुद्रा प्रदर्शित कर मूलाधार में काकचञ्चुपुट से वायु को पूर्ण करे ॥ ७९-८२ ॥

मूलमाकुञ्च्य सर्वत्र प्राणायामे मनोरमे ।
प्रबोधयेत् कुण्डलिनीं[4] चैतन्यां चित्स्वरूपिणीम् ॥ ८३ ॥
ओष्ठाधरकाकतुलं[5] दन्ते दन्ताः प्रगाढकम् ।
बद्ध्वा[6] वा यद् यजेद् योगी जिह्वां नैव प्रसारयेत् ॥ ८४ ॥
राजदन्तयुगं नाथ न स्पृशेज्जिह्वया सुधीः ।
काकचञ्चुपुटं कृत्वा बद्ध्वा वीरासने[7] स्थितः ॥ ८५ ॥

---

१. निर्गता आमया आधिव्याध्यादयो यस्य सः, बहुव्रीहिसमासः ।
२. विधिविद्यात् प्रकाशकृत्—क० ।
३. नान्यथा—क० ।
४. कुण्डलिनी चैतन्या चेन्न महासुखी—क० ।
५. ओष्ठाधारं काकतुल्यम्—क० ।
६. बद्धराजद्विजो योगी जिह्वां नैव—क० ।
७. बद्धवीरासनस्थितः—क० ।

तदनन्तर मूलाधार को संकुचित कर उत्तम प्राणायाम से चैतन्या चित्स्वरूपिणी कुण्डलिनी को उद्‌बुद्ध करे । कौवे के तुण्ड के समान अपने ओष्ठ और अधर को तथा दाँतों को दाँत पर प्रगाढ़ रूप से बाँधकर स्थापित करे । जीभ को न प्रसारे, इस प्रकार काकचञ्चुपुट से वायु पान करे । हे नाथ ! सुधी साधक गजदन्त (आगे के प्रधान दो दाँत) जिह्वा से स्पर्श न करे । वीरासन पर स्थित होकर काक के चञ्चुपुट के समान ओष्ठाधर को स्थापित करे ॥ ८३-८५ ॥

तालुजिह्वामूलदेशे चान्यजिह्वां प्रयोजयेत् ।
तदुद्भूतामृतरसं काकचञ्चुपुटे पिबेत् ॥ ८६ ॥
यः काकचञ्चुपुटके सूक्ष्मवायुप्रवेशनम् ।
करोति स्तम्भनं योगी सोऽमरो भवति ध्रुवम्[1] ॥ ८७ ॥

तालु तथा जिह्वा के मूल स्थान में अन्य जिह्वा को संयुक्त करे और उससे गिरते हुए अमृत रस को काकचञ्चुपुट में पान करे । जो काकचञ्चुपुट में सूक्ष्म वायु का प्रवेश कर उसका संस्तम्भन करता है वह योगी निश्चित रूप से अमर हो जाता है ॥ ८६-८७ ॥

एतद्योगप्रसादेन जीवन्मुक्तस्तु साधकः ।
जराव्याधि[2]महापीडारहितो भवति क्षणात् ॥ ८८ ॥
अथवा मात्रया कुर्यात् षोडशस्वरसम्पुटम् ।
स्वमन्त्रं प्रणवं वापि जप्त्वा योगी भवेन्नरः ॥ ८९ ॥
अथवा[3] वर्णमालाभिः पुटितं मूलमन्त्रकम् ।
मालासंख्याक्रमेणैव जप्त्वा कालवशं नयेत् ॥ ९० ॥

इस योग की क्रिया के सिद्ध हो जाने पर साधक जीवन्मुक्त हो जाता है और क्षण भर में जरा व्याधि तथा महापीड़ा से रहित हो जाता है । अथवा मातृका वर्णों से षोडश स्वर का सम्पुट करे, अथवा अपने मन्त्र को अथवा प्रणव को सम्पुटित करे ऐसा जप करने से मनुष्य योगी हो जाता है । अथवा वर्णमाला से मूलमन्त्र को सम्पुटित करे, वर्णमाला के संख्या के क्रम से मूलमन्त्र को सम्पुटित करने से साधक काल को अपने वश में कर लेता है ॥ ८८-९० ॥

वदने नोच्चरेद्वर्णं वाञ्छाफलसमृद्धये ।
केवल जिह्वया जप्यं कामनाफलसिद्धये ॥ ९१ ॥
नाभौ सूर्यो वह्निरूपी ललाटे चन्द्रमास्तथा ।
अग्निशिखास्पर्शनेन गलितं चन्द्रमण्डलम् ॥ ९२ ॥
तत्परामृतधाराभिः दीप्तिमाप्नोति भास्करः ।
सन्तुष्टः पाति सततं पूरकेण च योगिनाम् ॥ ९३ ॥

---

१. सूक्ष्मवायुक्रमेणैव सिद्धो भवति योगिराट्—ग० ।
२. जरा च व्याधिश्च महापीडा च, ताभिः रहितः । ३. अयर्व—ग० ।

मनोरथ फल की समृद्धि के लिए मुख से वर्णों का (वैखरी) उच्चारण न करे, कामना फल सिद्धि के लिए केवल जिह्वा से ही जप करे । नाभि में अग्निरूप से सूर्य का निवास है, ललाट में चन्द्रमा का निवास है । प्राणवायु की अग्नि शिखा के स्पर्श से चन्द्रमण्डल द्रवित होता है । उस चन्द्र मण्डल से चूने वाली अमृतधारा से सूर्य प्रकाशित होता है । जब वह संतुष्ट रहता है तो पूरक से योगी की रक्षा करता है ॥ ९१-९३ ॥

ततः पूरकयोगेन अमृतं श्रावयेत् सुधीः ।
कुर्यात्प्रज्वलितं वह्निं रेचकेन वराग्निना ॥ ९४ ॥
अथ मौनजपं कृत्वा ततः सूक्ष्मानिलं मुदा ।
सहस्रारे गुरुं ध्यात्वा योगी भवति भावकः ॥ ९५ ॥
प्राणवायुस्थिरो यावत् तावन्मृत्युभयं कुतः ।
ऊर्ध्वरिता भवेद्यावत्तावत्कालभयं कुतः ॥ ९६ ॥
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे विधुरूपी सुनिर्मलः ।
सदागलत्सुधाव्याप्तस्तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ९७ ॥

तदनन्तर पूरक प्राणायाम के द्वारा सुधी साधक अमृत को गिरावे और रेचक रूप श्रेष्ठ अग्नि से वह्नि को प्रज्वलित करे । इसके बाद मौन हो कर जप करे फिर सूक्ष्म वायु को सहस्रार चक्र में ले जाकर गुरु का ध्यान करे, ऐसा करने से साधक योगी हो जाता है । जब तक प्राणवायु स्थिर है तब तक भला मृत्यु का भय किस प्रकार हो सकता है । जब तक ऊर्ध्वरिता है तब तक भला काल का भय किस प्रकार हो सकता है ॥ ९४-९६ ॥

जब तक चन्द्रमण्डल से गिरे हुए अमृत से व्याप्त वीर्य शरीर में स्थित है, तब तक किस प्रकार मृत्यु का भय हो सकता है ॥ ९७ ॥

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते कुलानन्दरसिके ज्ञानरूपिणि ।
सर्वतेजोऽग्रदेवेन येन सिद्धो भवेन्नरः ॥ ९८ ॥
महामृता खेचरी च सर्वतत्त्वस्वरूपिणी[1] ।
कीदृशी शाङ्करीविद्या श्रोतुमिच्छामि तत्क्रियाम् ॥ ९९ ॥
अध्यात्म[2]विद्यायोगेशी कीदृशी भवितव्यता ।
कीदृशी परमा देवी तत्प्रकारं वदस्व मे ॥ १०० ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे कुलानन्दरसिके ! हे ज्ञान स्वरूपिणि ! हे कान्ते ! जिस सर्वगा सर्वतेजोग्र देवता से मनुष्य सिद्ध होता है उसे कहिए । सर्वतत्त्वस्वरूपिणी महामृता खेचरी तथा शाङ्करी विद्या क्या है मैं उसकी क्रिया सुनना चाहता हूँ । समस्त योगों की अधीश्वरी वह अध्यात्म विद्या क्या है ? परमा देवी भवितव्यता क्या है ? उसका प्रकार मुझ से कहिए ॥ ९८-१०० ॥

---

१. सर्वाणि च तानि तत्त्वानि च संवतत्त्वानि, पूर्वकालैकसर्वजरदित्यादिना समासः, तेषां स्वरूपमस्ति यस्यामिति नित्ययोगे इनिः । २. अध्याय—ग० ।

आनन्दभैरवी उवाच

यस्य नाथ मनस्थैर्यं महासत्त्वे सुनिर्मले ।
भक्त्या सम्भावनं यत्र विनावलम्बनं प्रभो ॥ १०१ ॥
यस्या मनश्चित्तवशं स्वमिन्द्रियं
स्थिरा स्वदृष्टिर्जगदीश्वरीपदे ।
न खेन्दुशोभे च विनावलोकनं
वायुः स्थिरो यस्य बिना निरोधनम् ॥ १०२ ॥
त एव मुद्रा विचरन्ति खेचरी पापाद्विमुक्ताः प्रपिबन्ति वायुम् ।
यथा हि बालस्य च तस्य वेष्टी निद्राविहीनाः प्रतियान्ति निद्राम् ॥ १०३ ॥

खेचरी मुद्रा—आनन्दभैरवी ने कहा—हे नाथ ! जो साधक बिना अवलम्बन वाले मन को भक्तिपूर्वक सुनिर्मल महासत्त्व में भक्तिपूर्वक स्थापित कर उसका ध्यान करता है, जगदीश्वर पद में उस भक्ति से मन, चित्त तथा समस्त इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं, आकाश स्थित इन्दु के बिना जो देखने में समर्थ है तथा वायु के निरोध के बिना ही जिसका वायु स्थिर है, वही खेचरी मुद्रा है । पाप से विमुक्त साधक उसी खेचरी मुद्रा में वैसे ही विचरण करता है और वायु का पान करता है जिस प्रकार बालक (विचरण करता है) ॥ १०१-१०३ ॥

शाङ्करी-विद्यानिरूपणम्

पथापथज्ञानविवर्जिता ये धर्मार्थकामाद्धि विहीनमानसाः ।
विनावलम्बं जगतामधीश्वर एषैव मुद्रा विचरन्ति शाङ्करी ॥ १०४ ॥

आध्यात्मनिरूपणम्

ज्ञाने साध्यात्मविद्यार्थं जानाति कुलनायकम् ।
अध्याज्ञाचक्रपद्मस्थं शिवात्मानं सुविद्यया ॥ १०५ ॥
अध्यात्मज्ञानमात्रेण सिद्धो योगी न संशयः ।
षट्चक्रभेदको यो हि अध्यात्मज्ञः स उच्यते ॥ १०६ ॥
अध्यात्मशास्त्रसङ्केतमात्मना मण्डितं शिवम् ।
कोटिचन्द्राकृतिं शान्तिं यो जानाति षडम्बुधे ॥ १०७ ॥

शाङ्करी मुद्रा—हे जगत् के अधीश्वर ! जिन्हें मार्ग कुमार्ग का ज्ञान नहीं है तथा जिनका मन धर्म, अर्थ तथा काम से रहित है, ऐसे लोग जिसमें बिनावलम्ब के विचरण करते हैं, वही शाङ्करी मुद्रा है ॥ १०४ ॥

विमर्श—जिस प्रकार बक निद्राविहीन होकर जगत् के प्रति जागरूक नहीं रहता उसी प्रकार शाङ्करी मुद्रा में योगी हो जाता है । (पथापथज्ञानविवर्जिता-) पथे गतौ इत्यस्मात् कर्तरि पचाद्यच्, पथम् इति सिध्यति, तच्चापथं चेति पथापथे, ताभ्यां विहीनाः ॥ १०४ ॥

अध्यात्म के सहित महाविद्या के लिए ज्ञान सम्पन्न होने पर साधक आज्ञा चक्र रूप पद्म में रहने वाले कुल नायक शिव स्वरूप आत्मा को जान लेता है । ऐसा योगी मात्र

अध्यात्म के ज्ञान से सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं । अध्यात्म का ज्ञाता वह है जो षट्चक्र का भेदन करना जानता है । वह षट्चक्र रूप समुद्र में रहने वाले, अध्यात्म शास्त्र के सङ्केत से जानने योग्य, आत्मा से मण्डित, करोड़ों चन्द्रमा के समान शीतल सदाशिव को जान लेता है और अन्ततः वह शान्ति प्राप्त कर लेता है ॥ १०५-१०७ ॥

स ज्ञानी सैव योगी स्यात् सैव देवो महेश्वरः ।
स मां जानाति हे कान्त विस्मयो नास्ति शङ्कर ॥ १०८ ॥
मम सर्वात्मकं रूपं जगत्स्थावरजङ्गमम् ।
सृष्टिस्थितिप्रलयगं[1] यो जानाति स योगिराट् ॥ १०९ ॥

हे कान्त ! हे सदाशिव ! वही ज्ञानी है । वही योगी है । वही महेश्वर देव है और वही मुझे जानता है इसमें विस्मय नहीं करना चाहिए । स्थावर जङ्गमात्मक सारा जगत् मेरा सर्वात्मक रूप है, जो सृष्टि में उसकी स्थिति में तथा उसके प्रलय काल में भी विद्यमान रहता है, ऐसा जो जानता है, वह योगिराज है ॥ १०८-१०९ ॥

आध्यात्मज्ञाननिरूपणम्

अध्यात्मविद्यां विज्ञाप्य[2] नानाशास्त्रं प्रकाशितम् ।
तच्छास्त्रजालयुग्मा[3] ये तेऽध्यात्मज्ञाः कथं नराः ॥ ११० ॥
त्रिदण्डी स्यात्सदाभक्तो[4] वेदाभ्यासपरः कृती ।
वेदादुद्भवशास्त्राणि त्यक्त्वा मां भावयेद्यदि ॥ १११ ॥

अध्यात्म विद्या को उद्देश्य कर अनेक शास्त्र प्रकाशित किए गए हैं । किन्तु जो उस शास्त्र जाल में उलझ गए हैं वे मनुष्य किस प्रकार अध्यात्म ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं । जो त्रिदण्ड धारण करे सर्वदा मुझ में भक्ति रखे, वेदाभ्यास करे, कृतज्ञ हो, ऐसा पुरुष यदि वेद से उत्पन्न समस्त शास्त्रों का त्याग कर मेरा ध्यान करे, तो वह अध्यात्मज्ञ हो सकता है ॥ ११०-१११ ॥

वेदाभ्यासं समाकृत्य नानाशास्त्रार्थनिर्णयम् ।
समुत्पन्नां महाशक्तिं समालोक्य भजेद्यतिः ॥ ११२ ॥
सर्वत्र व्यापिकां शक्तिं कामरूपां[5] निराश्रयाम् ।
व्यक्ताव्यक्तां स्थिरपदां वायवीं मां भजेद्यतिः ॥ ११३ ॥

वेदाभ्यास का आचरण करते हुए नाना शास्त्रों के अर्थ के निर्णय से उत्पन्न मुझ महाशक्ति को जान कर यति मेरा भजन करे । सब जगह व्यापक रूप से रहने वाली बिना किसी आधार के अधिष्ठित इच्छानुसार रूप धारण करने वाली, व्यक्त तथा अव्यक्त सर्वथा स्थिर मुझ वायवी शक्ति का यति भजन करे ॥ ११२-११३ ॥

---

१. सृष्टिश्च स्थितिश्च प्रलयश्चेति सृष्टिस्थितिप्रलयाः, तान् गच्छति, इति गमेर्डप्रत्ययः ।
२. संगोप्य—क० । ३. मुग्धा—क० ।
४. सदा भोक्ता—क० । ५. कालरूपाम—क० ।

यस्या आनन्दमतुलं [१]ज्ञानं यस्य फलाफलम् ।
योगिनां निश्चयज्ञानमेकमेव न संशयः ॥ ११४ ॥
यस्याः प्रभावमात्रेण [२] तत्त्वचिन्तापरो नरः ।
तामेव परमां देवीं सर्पराजसु कुण्डलीम् ॥ ११५ ॥
तामेव वायवीं शक्तिं सूक्ष्मरूपां स्थिराशयाम् ।
आनन्दरसिकां गौरीं ध्यायेत् श्वासनिवासिनीम् ॥ ११६ ॥

जिसके आश्रय में अतुल आनन्द है, जिसमें ज्ञान है, जो फलाफल देने वाली है, जो योगियों में निश्चय ज्ञान देने वाली है, वह तत्त्व एक ही है । जिसके प्रभाव मात्र से मनुष्य तत्त्व की चिन्ता में लग जाता है । सर्पराज पर अधिष्ठित वह परमा देवी कुण्डली वायवीशक्ति हैं, सूक्ष्मस्वरूपा हैं, स्थिर रहने वाली हैं और आनन्द की रसिका हैं । ऐसी श्वास में रहने वाली उस गौरी का ध्यान करे ॥ ११४-११६ ॥

आनन्दं ब्रह्मणो रूपं तत्त्वदेहे [३] व्यवस्थितम् ।
तस्याभिव्यञ्जकं द्रव्यं योगिभिः परिपीयते ॥ ११७ ॥

आनन्द ही ब्रह्म का स्वरूप हैं, वह तत्त्व साक्षात्कर्ता के देह में निवास करता है । उस आनन्द के अभिव्यञ्जक द्रव्य को योगीजन पान करते हैं ॥ ११७ ॥

तद्द्रव्यस्थां महादेवीं नीलोत्पलदलप्रभाम् ।
मानवीं परमां देवीमष्टादशभुजैर्युताम् ॥ ११८ ॥
कुण्डलीं चेतनाकान्तिं चैतन्यां परदेवताम् ।
आनन्दभैरवीं नित्यां घोरहासां [४] भयानकाम् ॥ ११९ ॥
तामेव परमां देवीं सर्ववायुवशङ्करीम् ।
मदिरासिन्धुसम्भूतां मत्तां रौद्रीं वराभयाम् ॥ १२० ॥
योगिनीं योगजननीं ज्ञानिनां मोहिनीसमाम् [५] ।
सर्वभूत[६]सर्वपक्षस्थितिरूपां महोज्ज्वलाम् ॥ १२१ ॥
षट्चक्रभेदिकां सिद्धिं तासां नित्यां मतिस्थिताम् ।
विमलां निर्मलां ध्यात्त्वा योगी मूलाम्बुजे यजेत् ॥ १२२ ॥

उन द्रव्यों में रहने वाली, नीलकमल पत्र के समान कान्ति वाली, मन्त्रस्वरूपा, अष्टादश भुजा से युक्त परमा महादेवी ही हैं । उस चैतन्या, चेतना से संयुक्त कान्ति वाली, परदेवतास्वरूपा कुण्डली आनन्दभैरवी नित्य घोर हास करने वाली, भयानक, समस्त वायु मण्डल को अपने वश में करने वाली, मदिरा समुद्र से उत्पन्न मस्ती से युक्त, रुद्र स्वरूपा, वर तथा अभय धारण करने वाली योगिनी, योगीजनों की जननी, ज्ञानियों को

---

१. ज्ञानात्—क० (ज्ञानाज्ञस्य)—क० । २. प्रसाद—क० ।
३. तच्च—क० । ४. धीरहासाम्—ग० ।
५. मोहिनीमुमाम्—क० । ३. सर्वभूतेषु सर्वपक्षेषु च या स्थितिः, सा रूपं यस्याः सा ताम् ।

भी मोह के फन्दे में डालने वाली, सब में समभाव से विराजमान, समस्त प्राणियों में तथा समस्त पक्षों में रहने वाली महान् उज्ज्वल स्वरूपा, षट्चक्रों का भेदन करने वाली सिद्धि, नित्या, बुद्धि में स्थित रहने वाली विमला एवं निर्मला का ध्यान कर योगी मूलाधार में उनका यजन करे ॥ ११८-१२२ ॥

एतत्पटलपाठे तु पापमुक्तो विभाकरः ।
यथोद्ध्वरिता धर्मज्ञो विचरेत् ज्ञानसिद्धये ॥ १२३ ॥
एतत्क्रियादर्शनेन ज्ञानी भवति साधकः ।
ज्ञानादेव हि मोक्षः स्यान्मोक्षः समाधिसाधनः ॥ १२४ ॥

इस (२५ वें) पटल के पाठ से साधक पाप मुक्त हो जाता है । सूर्य के समान तेजस्वी हो जाता है । जिस प्रकार ऊर्ध्वरिता विचरण करता है, उसी प्रकार वह धर्मज्ञ भी ज्ञान सिद्धि के लिए विचरण करता है । इस क्रिया को देखने से भी साधक ज्ञानी हो जाता है । ज्ञान से ही मोक्ष होता है । जो मोक्ष समाधि के साधन से प्राप्त होता है ॥ १२३-१२४ ॥

यदुद्धरति[१] वायुश्च धारणाशक्तिरेव च ।
तन्मन्त्रं[२] वर्द्धयित्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ १२५ ॥
प्राणायामात् परं नास्ति पापराशिक्षयाय च ।
सर्वपापक्षये याते किन्न सिद्ध्यति भूतले ॥ १२६ ॥

जो मन्त्र वायु को धारण कराता है, जिससे धारणा शक्ति उत्पन्न होती है, उस मन्त्र के जप को बढ़ाकर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए । पापराशि के क्षय के लिए प्राणायाम से बढ़कर अन्य कोई साधन नहीं है । जब सभी पापों का क्षय हो जाता है तब वह कौन सा पदार्थ है जो इस पृथ्वी पर सिद्ध न हो ? ॥ १२५-१२६ ॥

प्राणवायुं महोग्रं तु महत्तेजोमयं परम् ।
प्राणायामेन जित्वा च योगी मत्तगजं यथा[३] ॥ १२७ ॥
प्राणायामं विना नाथ कुत्र सिद्धो भवेन्नरः ।
सर्वसिद्धिक्रियासारं[४] प्राणायामं परं स्मृतम् ॥ १२८ ॥
प्राणायामं त्रिवेणीस्थं यः करोति मुहुर्मुहुः ।
तस्याष्टाङ्गसमृद्धिः स्याद्योगिनां योगवल्लभः ॥ १२९ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे प्राणायामोल्लासे भैरवीभैरवसंवादे पञ्चविंशः पटलः ॥ २५ ॥

— ❖ —

---

१. यद् यद्व्रर्थति—क० । २. तत्तन्मन्त्रम्—ग० ।
३. तथा—क० । ४. सर्वासां सिद्धीनां क्रियाः, तासां सारं सारभूतम् ।

प्राणवायु बडा प्रचण्ड है । महातेजस्वी है । योगी उस प्राणवायु को मत्त गजेन्द्र के समान प्राणायाम द्वारा अपने वश में कर लेता है । हे नाथ ! प्राणायाम के बिना कौन मनुष्य कब सिद्ध हुआ है । यह प्राणायाम सभी क्रियाओं की सिद्धि का सार है तथा सबसे श्रेष्ठ है । जो साधक त्रिवेणी में रहने वाले इस प्राणायाम का बारम्बार अभ्यास करते हैं, उन्हें अष्टाङ्ग सिद्धि प्राप्त हो जाती है और वे योगियों के प्रेमपात्र हो जाते हैं ॥ १२७-१२९ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावनिर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में प्राणायामोल्लास में भैरवी-भैरव संवाद के मध्य पच्चीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २५ ॥

अथ षड्विंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु प्राणेश सकलं प्राणायामनिरूपणम् ।
प्राणायामे जपं ध्यानं तत्त्वयुक्तं वदामि तत् ॥ १ ॥
प्रकारयेय[1]मुल्लासं प्राणायामेषु शोभितम् ।
देवताविधिविष्णवीशास्ते तु मध्यममध्यमाः ॥ २ ॥
रजस्तमोगुणं नाथ सत्त्वे संस्थाप्य यत्नतः ।
कामक्रोधादिकं त्यक्त्वा योगी भवति योगवित् ॥ ३ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्राणेश ! अब सब प्रकार के प्राणायाम का निरूपण कर रही हूँ उसे सुनिए । जिस प्राणायाम में तत्त्वयुक्त जप और ध्यान है उसे कहती हूँ । प्राणायाम क्रिया में शोभा पाने वाले इस उल्लास के कई प्रकार हैं । इसके ब्रह्मा, विष्णु और ईश्वर—ये देवता वे तो मध्यम से भी मध्यम हैं । हे नाथ ! साधक सत्त्व में रज तम गुणों को स्थापित कर तथा काम क्रोधादि दोषों को त्याग कर प्राणायाम करे तो वह योगी योगवेत्ता हो जाता है ॥ १-३ ॥

रजोगुणं नृपाणां तु तमोगुणमतीव च ।
अधिकं तु पशूनां हि साधूनां सत्त्वमेव च ॥ ४ ॥
सत्त्वं विष्णुं वेदरूपं[2] निर्मलं द्वैतवर्जितम् ।
आत्मोपलब्धिविषयं त्रिमूर्तिमूलमाश्रयेत् ॥ ५ ॥

राजाओं में रजोगुण रहता है उससे भी अधिक तमोगुण रहता है, उससे भी अधिक तमोगुण पशुओं में रहता है, किन्तु साधुओं में मात्र सतोगुण की स्थिति रहती है । विष्णु में सत्त्वगुण है वे वेद के स्वरूप निर्मल तथा द्वैत से वर्जित हैं । आत्मोपलब्धि के विषय हैं, तीनों मूर्तियों के मूल हैं, अतः उनका ही आश्रय लेना चाहिए ॥ ४-५ ॥

सत्त्वगुणाश्रयादेव निष्पापी सर्वसिद्धिभाक् ।
जितेन्द्रियो भवेत् शीघ्रं ब्रह्मचारिव्रतेन च ॥ ६ ॥
प्राणवायुवशेनापि वशीभूताश्चराचराः ।
तस्यैव[3] कारणे नाथ जपं ध्यानं समाचरेत् ॥ ७ ॥

---

१. प्रकारत्रयमुल्लासम्—क० । २. विष्णु वेदरूपम्—क० ।
३. करणे—क० ।

वक्ष्यामि तत्प्रकारं जपध्यानं विधिद्वयम् ।
एतत्करणमात्रेण योगी स्यान्नात्र संशयः ॥ ८ ॥

सत्त्वगुण का आश्रय लेने से साधक पाप रहित और सभी सिद्धियों का पात्र होता है, किं बहुना ब्रह्मचर्य व्रत से वह शीघ्र जितेन्द्रिय हो जाता है । हे नाथ ! प्राणवायु को भी वश में कर लेने से संसार के सभी चराचर वश में हो जाते हैं । इसलिए प्राणवायु को वश में करने के लिए जप और ध्यान भी करते रहना चाहिए । प्राणवायु को वश में करने के लिए जप और ध्यान दो ही विधियाँ हैं । उनका प्रकार आगे कहूँगी । इनके कारण ही साधक योगी बन जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ६-८ ॥

जपं च त्रिविधं प्रोक्तं व्यक्ताव्यक्तातिसूक्ष्मगम् ।
व्यक्तं वाचिकमुपांशुमव्यक्तं[1] सूक्ष्ममानसम् ॥ ९ ॥
तत्र ध्यानं प्रवक्ष्यामि प्रकारमेकविंशतिम् ।
ध्यानेन जपसिद्धिः स्यात् जपात् सिद्धिर्न संशयः ॥ १० ॥

जप के प्रकार - १. व्यक्त रूप से होने वाला, २. अव्यक्त रूप से होने वाला तथा ३. अत्यन्त सूक्ष्म रूप से होने वाला—ये जप के तीन भेद हैं । व्यक्त जप वह है जिसे वचन रूप से उच्चारण किया जाय, उपांशु (जिह्वा संचालन) से जो जप किया जाय वह अव्यक्त है और मन से किया जाने वाला जप अत्यन्त सूक्ष्म है । अब **ध्यान** के विषय में कहती हूँ । उस ध्यान के २१ प्रकार हैं । ध्यान से जप कर सिद्धि होती है और जप से वास्तविक सिद्धि होती है इसमें संशय नहीं ॥ ९-१० ॥

आदौ विद्यामहादेवीध्यानं वक्ष्यामि शङ्कर ।
एषा देवी कुण्डलिनी [2]यस्या मूलाम्बुजे मनः ॥ ११ ॥
मनः करोति सर्वाणि धर्मकर्माणि सर्वदा ।
यत्र गच्छति स श्रीमान् तत्र वायुश्च गच्छति ॥ १२ ॥

हे शङ्कर ! सर्वप्रथम मैं विद्यामहादेवी का ध्यान कहती हूँ । यह कुण्डलिनी, ही महाविद्या हैं जिनके मूलाधार रूप कमल में मन का निवास है । यह मन ही समस्त धर्म कर्म सर्वदा किया करता है जहाँ-जहाँ वह जाता है वायु भी उसी स्थान पर उसके साथ जाता है ॥ ११-१२ ॥

अतो मूले समारोप्य मानसं वायुरूपिणम् ।
द्वादशाङ्गुलकं बाह्ये नासाग्रे चावधारयेत् ॥ १३ ॥
मनःस्थं रूपमाकल्प्य मनोधर्मं मुहुर्मुहुः ।
मनस्तत् [3]सदृशं याति गतिर्यत्र[4] सदा भवेत् ॥ १४ ॥
मनोविकाररूपं तु एकमेव न संशयः ।
अज्ञानिनां हि देवेश ब्रह्मणो रूपकल्पना ॥ १५ ॥

---

१. स व्यक्तम्—ग० । २. अस्या—क० ।
३. सहस्त्रम्—ग० । ४. मतिर्यत्र—ग० ।

अव्यक्तं ब्रह्मरूपं हि तच्च देहे व्यवस्थितम् ।
धर्मकर्मविनिर्मुक्तं मनोगम्यं भजेद्यतिः ॥ १६ ॥

अतः मूलाधार में वायु स्वरूप मन को स्थापित कर नासा के अग्रभाग के बाहर १२ अंगुल पर्यन्त वायु धारण करे । मन में रहने वाले धर्म के स्वरूपभूत (इष्टदेव) की मन में कल्पना करे । मन भी उस स्वरूप के अनुसार ही चलता है जहाँ उसकी गति है । मन में रहने वाला विकार एक ही है, इसमें संशय नहीं । हे देवेश ! परब्रह्म के रूप की कल्पना तो अज्ञानियों की है । वस्तुतः ब्रह्म का स्वरूप अव्यक्त है और वह ब्रह्म शरीर में व्यवस्थित रूप से वर्तमान है । वह धर्म कर्म से सर्वथा निर्लेप है । अतः मनोगम्य होने से साधक यति को उसका भजन करना चाहिए ॥ १३-१६ ॥

पद्मं चतुर्दलं मूले स्वर्णवर्णं मनोहरम् ।
तत्कर्णिकामध्यदेशे स्वयम्भूवेष्टितां भजेत् ॥ १७ ॥
कोटिसूर्यप्रतीकाशां सुषुम्नारन्ध्रगामिनीम्[1] ।
ऊर्द्ध्वं गलत्सुधाधारामण्डितां कुण्डलीं भजेत् ॥ १८ ॥

मूलाधार में स्थित कमल चार दलों वाला है, जो मनोहर तथा सुवर्ण के समान वर्ण वाले हैं उसकी कर्णिका के मध्य में स्वयंभू लिङ्ग को वेष्टित करने वाली कुण्डलिनी का भजन करना चाहिए । वह कुण्डलिनी करोड़ों सूर्य के समान दीप्तिमती है जो सुषुम्ना रन्ध्र से ऊपर जाती है और बहते हुए सुधा धारा से मण्डित है । यति साधक को उस कुण्डलिनी का भजन करना चाहिए ॥ १७-१८ ॥

स्वयम्भूलिङ्गं परमं ज्ञानं [2]चिरविवर्द्धनम् ।
सूक्ष्मातिसूक्ष्ममाकाशं कुण्डलीजडितं भजेत् ॥ १९ ॥
पूर्वोक्तयोगपटलं तत्र मूले विभावयेत् ।
कुण्डलीध्यानमात्रेण षट्चक्रभेदको भवेत् ॥ २० ॥
ध्यायेद् देवीं कुण्डलिनीं परापरगुरुप्रियाम् ।
आनन्दां[3] भुवि मध्यस्थां योगिनीं योगमातरम् ॥ २१ ॥

उससे परिवेष्टित स्वयंम्भू लिङ्ग है, जो सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म है और आकाश के समान निर्लेप है तथा जो परम ज्ञान को निरन्तर बढ़ाता रहता है, उसका भजन करना चाहिए । साधक उस मूलाधार में कुण्डली तथा तत् परिवेष्टित स्वयंभू लिङ्ग के उभय योग का ध्यान करे । इस प्रकार के कुण्डलिनी के ध्यान मात्र से वह सिद्ध साधक षट्चक्रों का भेदक हो जाता है । पर और अवर गुरुओं की प्रेमास्पदा, आनन्दस्वरूपा, मूलाधार रूप भूलोक में रहने वाली योगी जनों की योगमाता कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ १९-२१ ॥

---

१. वज्रगामिनीम्—ग० । सुषुम्नाया रन्ध्रे गच्छति तच्छीला, ताम् ।
२. ज्ञानाङ्कुर—क० । ३. आनन्दार्णव—क० ।

कोटिविद्युल्लताभासां सूक्ष्मातिसूक्ष्मवर्त्मगाम्[1]।
ऊर्द्ध्वमार्गव्याचलन्तीं प्रथमारुणविग्रहाम् ॥ २२ ॥
प्रथमोद्गमने कौलीं[2] ज्ञानमार्गप्रकाशिकाम् ।
प्रति[3] प्रयाणे प्रत्यक्षाममृतव्याप्तविग्रहाम् ॥ २३ ॥
धर्मोदयां भानुमतीं जगत्स्थावरजङ्गमाम् ।
सर्वान्तस्थां निर्विकल्पाञ्चैतन्यानन्दनिर्मलाम् ॥ २४ ॥

करोड़ों विद्युल्लता के समान देदीप्यमान, सूक्ष्म से भी अतिसूक्ष्म मार्ग में गमन करने वाली, ऊपर की ओर के चलने वाली और सर्वश्रेष्ठ अरुण वर्ण के शरीर वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । प्रथम गमन के समय कौलीय रूप धारण करने वाली, ज्ञान मार्ग का प्रकाश करने वाली और ऊपर से नीचे की ओर आने के समय अमृत से व्याप्त विग्रह वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । धर्म से उदय होने वाली, किरणों से व्याप्त, जगत् के स्थावर-जङ्गम स्वरूप वाली, सभी के अन्तःकरण में निवास करने वाली, निर्विकल्पा चैतन्य एवं आनन्द से सर्वथा निर्मल स्वरूप वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २२-२४ ॥

आकाशवाहिनीं नित्यां [4]सर्ववर्णस्वरूपिणीम् ।
महाकुण्डलिनीं ध्येयां ब्रह्मविष्णुशिवादिभिः ॥ २५ ॥
प्रणवान्तःस्थितां शुद्धांशुद्धज्ञानाश्रयां शिवाम् ।
कुलकुण्डलिनीं सिद्धिं चन्द्रमण्डलभेदिनीम् ॥ २६ ॥

आकाश में उड़ने वाली नित्य स्वरूपा, समस्त वर्ण स्वरूपा, ब्रह्मा, विष्णु, शिवादि, देवताओं से ध्यान करने योग्य श्रीकुण्डली का ध्यान करना चाहिए । प्रणव के मध्य में रहने वाली, शुद्ध स्वरूपा, शुद्ध ज्ञानाश्रया, सबका कल्याण करने वाली, चन्द्र मण्डल का भेदन करने वाली एवं सिद्धि स्वरूपा कुल कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २५-२६ ॥

मूलाम्भोजस्थितामाद्यां जगद्योनिं जगत्प्रियाम् ।
स्वाधिष्ठानादिपद्मस्थां सर्वशक्तिमयीं पराम् ॥ २७ ॥
आत्मविद्यां शिवानन्दां पीठस्थामतिसुन्दरीम् ।
सर्पाकृतिं रक्तवर्णां [5]सर्वरूपविमोहिनीम् ॥ २८ ॥

मूलाधार के कमल पर निवास करने वाली, आद्या जगत् की कारणभूता, समस्त जगत् से प्रेम करने वाली, स्वाधिष्ठानादि पद्मों में रहने वाली, सर्वशक्तिमयी परा कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । आत्म विद्या, शिवानन्दा पीठ में निवास करने वाली, अत्यन्त सुन्दरी, साँप के समान आकृति वाली, रक्तवर्णा रूप से सबको संमोहित करने वाली कुल कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २७-२८ ॥

---

१. सूक्ष्मवर्णगाम्—क० ।—सूक्ष्मातिसूक्ष्मं यद् वर्त्म (मार्गः) तद् गच्छति—इति । गमेर्डप्रत्ययः ।
२. प्रथमोद्भमने कौला—ग० ।
३. प्रति प्रमाणे प्रत्यक्षाममृतव्याप्तविग्रहाम्—ग० ।
४. निर्बिवर्ण—ग० ।
५. सर्प—ग० ।

कामिनीं कामरूपस्थां [1]मातृकामात्मदायिनीम् ।
कुलमार्गानन्दमयीं कालीं कुण्डलिनीं भजेत् ॥ २९ ॥
इति ध्यात्वा मूलपद्मे निर्मले योगसाधने ।
धर्मोदये ज्ञानरूपीं साधयेत् परकुण्डलीम् ॥ ३० ॥

कामिनी, कामरूप में रहने वाली मातृका स्वरूपा, आत्मविद्या देने वाली, कुलमार्ग के उपासकों को आनन्द देने वाली महाकाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । पवित्र योगसाधन काल में इस प्रकार मूलपद्म में कुण्डलिनी का ध्यान कर धर्म के उदय हो जाने पर ज्ञानरूपी पर कुण्डलिनी की सिद्धि करनी चाहिए ॥ २९-३० ॥

कुण्डलीभावनादेव खेचराद्यष्टसिद्धिभाक् ।
ईश्वरत्वमवाप्नोति साधको भूपतिर्भवेत् ॥ ३१ ॥
योगाभ्यासे भावसिद्धौ स्मृतो वायुर्महोदयः ।
प्राणानामादुर्निवार्यो यत्नेन तं प्रचालयेत् ॥ ३२ ॥
प्रतिक्षणं समाकृष्य मूलपद्मस्थ कुण्डलीम् ।
तदा प्राणमहावायुर्वशी भवति निश्चितम् ॥ ३३ ॥

कुण्डलिनी की भावना के करने से ही खेचरता तथा अष्टसिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं और साधक ईश्वरत्व प्राप्त कर लेता है, । किं बहुना वह राजा भी हो जाता है । योगाभ्यास में महोदय वायु भावना से सिद्ध होता है । इन प्राण नाम के वायु को रोकना बड़ा कठिन कार्य है । अतः धीरे-धीरे इनका संचालन करे । मूलपद्म में रहने वाली कुण्डली को प्रतिक्षण ऊपर की ओर खींचते रहना चाहिए तभी प्राणरूप महावायु निश्चित रूप से वश में हो जाती है ॥ ३२-३३ ॥

ये देवाश्चैव ब्रह्माण्डे क्षेत्रे पीठे सुतीर्थके ।
शिलायां [2]शून्यगे नाथ सिद्धाः स्युः प्राणवायुना ॥ ३४ ॥
ब्रह्माण्डे यानि संसन्ति तानि सन्ति कलेवरे ।
ते सर्वे प्राणसंलग्नाः प्राणातीतं निरञ्जनम् ॥ ३५ ॥
यावत्प्राणः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
गते प्राणे समायान्ति देवताश्चेतनास्थिताः ॥ ३६ ॥

ब्रह्माण्ड में, क्षेत्र में, पीठ में तथा उत्तम तीर्थ में, शिला में, शून्य स्थान में रहने वाले जितने तत्त्व भी हैं वे सभी प्राणवायु से सिद्ध हो जाते हैं । वस्तुतः जितने तीर्थ ब्रह्माण्ड में है उतने ही तीर्थ इस शरीर में भी हैं, वे सभी प्राण से जुड़े हुए हैं, किन्तु निरञ्जन परब्रह्म प्राण से सर्वथा परे हैं । जब तक इस शरीर में प्राण हैं, तब तक मरने का भय किस प्रकार हो सकता है । प्राण के जाते ही चेतना में रहने वाले सभी देवता भी (शरीर से) चले जाते हैं ॥ ३४-३६ ॥

---

१. मातृकामर्यदायिनीम्—क० ।
२. मृण्मये—क० ।—'मृन्मये' इति पाठान्तरमुचितम्, न तु मृण्मये इति । णत्वस्याप्राप्तेः ।

सर्वेषां मूलभूता सा कुण्डली भूतदेवता[१] ।
वायुरूपा पाति सर्वमानन्दचेतनामयी ॥ ३७ ॥
जगतां चेतनारूपी कुण्डली योगदेवता ।
आत्ममनःसमायुक्ता ददाति मोक्षमेव सा ॥ ३८ ॥
अतस्तां भावयेन्मन्त्री भावज्ञानप्रसिद्धये ।
भवानीं भोगमोक्षस्थां यदि योगमिहेच्छसि ॥ ३९ ॥

सभी का मूलभूत कुण्डलीभूत देवता है, जो आनन्द युक्त एवं चेतनामयी है इस प्रकार यही वायु रूपा कुण्डलिनी सबकी रक्षा करती है । समस्त जगत् में चेतना रूपी कुण्डलिनी योग की अधिष्ठातृ देवता है जो आत्मा और मन से संयुक्त रह कर मोक्ष प्रदान करती है । इसलिए मन्त्रज्ञ साधक भावज्ञान की सिद्धि के लिए उसका ध्यान करे । यदि कोई योग चाहता हो तो वह भोग और मोक्ष में रहने वाली उस भवानी का ध्यान करें ॥ ३७-३९ ॥

वायुरोधनकाले च कुण्डली चेतनामयी[२] ।
ब्रह्मरन्ध्रावधि ध्येया योगिनं पाति कामिनी ॥ ४० ॥
वायुरूपां[३] परां देवीं नित्यां योगेश्वरी जयाम् ।
निर्विकल्पां त्रिकोणस्थां[४] सदा ध्यायेत् कुलेश्वरीम् ॥ ४१ ॥
अनन्तां कोटिसूर्याभां ब्रह्मविष्णुशिवात्मिकाम् ।
अनन्तज्ञाननिलयां यां भजन्ति मुमुक्षवः ॥ ४२ ॥
अज्ञानतिमिरे घोरे सा लग्ना मूढचेतसि ।
सुप्ता सर्पासना मौला पाति साधकमीश्वरी ॥ ४३ ॥

वायु के रोकने के समय चेतनामयी कुण्डली का ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त ध्यान करें क्योंकि वह कामिनी योगी की रक्षा करती है । वायुरूपा, परादेवी, नित्या, योगीश्वरी, जया, निर्विकल्पा, त्रिकोण में रहने वाली कुलेश्वरी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । वह अनन्ता करोड़ों सूर्य के समान आभा वाली और ब्रह्मा, विष्णु, शिव स्वरूपा वह अनन्तज्ञान निलया हैं । मुमुक्षु जन उसी का भजन करते हैं । वह मूर्खों के चित्त में घोर अज्ञानान्धकार में पड़ी रहती हैं । सर्पासन पर सवार रहती हैं, सोई रहती है और मूलाधार में स्थित रहने वाली वह ईश्वरी साधक का पालन करती है ॥ ४०-४३ ॥

ईश्वरीं सर्वभूतानां ज्ञानाज्ञानप्रकाशिनीम् ।
धर्माधर्मफलव्याप्तां करुणामयविग्रहाम् ॥ ४४ ॥
नित्यां ध्यायन्ति योगीन्द्राः काञ्चनाभाः कलिस्थिताः ।
कुलकुण्डलिनीं देवीं चैतन्यानन्दनिर्भराम् ॥ ४५ ॥

उस सर्व प्राणियों की ईश्वरी, ज्ञान और अज्ञान का प्रकाशन करने वाली, धर्म और

---

१. परदेवता—क० । २. चेतनमुखी—ग० । ३. जयारूपाम्—क० ।
४. त्रिलोकस्थाम्—क० ।—त्र्यवयवोलोकस्त्रिलोकस्तत्रस्थिताम् । मध्यमपदलोपिसमासगर्भस्ततपुरुषः ।

अधर्म के फल से व्याप्त करुणामय विग्रह वाली नित्या भगवती का स्वर्ण के समान आभा वाले कलिकाल में उत्पन्न योगेन्द्र ध्यान करते हैं ॥ ४४-४५ ॥

ककारादिमान्तवर्णां मालाविद्युल्लतावृताम्[१] ।
हेमालङ्कारभूषाङ्गीं[२] ये मां सम्भावयन्ति ते ॥ ४६ ॥
ये वै[३] कुण्डलिनीं विद्यां कुलमार्गप्रकाशिनीम् ।
ध्यायन्ति[४] वर्षसंयुक्तास्ते मुक्ता नात्र संशयः ॥ ४७ ॥

चैतन्य और आनन्द से परिपूर्ण, वकार से सकार वर्ण वाली, विद्युल्लता से आवृत सुवर्ण के अलङ्कार से भूषित इस प्रकार के रूप में मेरा जो ध्यान करते हैं वे मुक्त हो जाते हैं । इस प्रकार जो कुलमार्ग का प्रकाश करने वाली कुण्डलिनी विद्या का ध्यान वर्ण पर्यन्त करते हैं वे मुक्त हो जाते हैं इसमें संशय नहीं ॥ ४६-४७ ॥

ये मुक्ता[५] पापराशेस्तु धर्मज्ञानसुमानसाः ।
तेऽवश्यं ध्यानमाकुर्वन् स्तुवन्ति [६]कुण्डलीं पराम् ॥ ४८ ॥
कुलकुण्डलिनीध्यानं भोगमोक्षप्रदायकम् ।
यः करोति महायोगी भूतले नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

जो पापराशि से मुक्त हैं, जिनके मन में धर्म ज्ञान हो गया है, वे अवश्य ही कुण्डलिनी का ध्यान कर उस पराकुण्डलिनी की स्तुति करते हैं । कुल कुण्डलिनी का ध्यान भोग और मोक्ष दोनों प्रदान करता है और जो उसका ध्यान करते हैं वह इस भूतल में महायोगी हैं इसमें सन्देह नहीं ॥ ४८-४९ ॥

त्रिविधं कुण्डलिनीध्यानं दिव्यवीरपशुक्रमम् ।
पशुभावादियोगेन सिद्धो भवति योगिराट् ॥ ५० ॥
दिव्यध्यानं प्रवक्ष्यामि सामान्यानन्तरं प्रभो ।
आदौ सामान्यमाकृत्य दिव्यादीन् कारयेत्ततः ॥ ५१ ॥

दिव्य, वीर और पशुभाव से कुण्डलिनी का ध्यान तीन प्रकार का कहा गया है । प्रथम पशुभाव, फिर वीरभाव, फिर दिव्यभाव, इस क्रम से प्राप्त होने पर योगिराज सिद्ध हो जाता है । हे प्रभो ! अब पशु भावादि कहने के बाद दिव्य ध्यान कहूँगी पहले सामान्य पशुभाव का ध्यान, फिर वीरभाव का ध्यान तदनन्तर दिव्यभाव का ध्यान करे ॥ ५०-५१ ॥

कोटिचन्द्रप्रतीकाशां[७] तेजोबिम्बां[८] निराकुलाम् ।
ज्वालामाला[९]सहस्राढ्यां कालानलशतोपमाम् ॥ ५२ ॥

---

१. च्युताम्—ग० । मालाविद्युतां लताभिरावृताम् । २. मन्त्याम्—क० ।
३. ये कुलीनाः कुलाधिस्थाम्—क० । ४. हर्ष—क० ।
५. भक्ताः—क० । ६. कुलकुण्डलीम्—क० ।
७. सूर्य—क० । ८. विध्याम्—ग० । ९. प्राणायाम—ग० ।

द्रंष्ट्राकरालदुर्धर्षां जटामण्डलमण्डिताम् ।
घोररूपां महारौद्रीं सहस्रकोटिचञ्चलाम् ॥ ५३ ॥
कोटिचन्द्रसमस्निग्धां सर्वत्रस्थां भयानकाम् ।
अनन्तसृष्टिसंहारपालनोन्मत्तमानसाम् ॥ ५४ ॥
सर्वव्यापकरूपाद्यामादिनीलाकलेवराम् ।
अनन्तसृष्टिनिलयां ध्यायन्ति तां मुमुक्षवः ॥ ५५ ॥

करोड़ों चन्द्रमा के समान सुशीतल, तेज का बिम्ब, सर्वथा स्थिर सहस्रों ज्वालामाला से युक्त, सैकड़ों कालाग्नि के समान भयङ्कर, कराल दाँतों से एवं महाभयानक जटामण्डल से मण्डित, घोर रूपा, महारौद्री सहस्र करोड़ विद्युत के समान चञ्चल, करोड़ों चन्द्रमा के समान मनोहर, सर्वत्र व्याप्त रहने वाली, महाभयानक, अनन्त जगत् की सृष्टि एवं अनन्त सृष्टि का पालन तथा अनन्त सृष्टि के संहार में उन्मत्त रहने वाली सर्व व्यापक रूप से रहने वाली, आद्या, आदि नील कलेवर वाली तथा अनन्त सृष्टि की निलयभूता उस महाविद्या का मुमुक्षु जन ध्यान करते हैं ॥ ५२-५५ ॥

वीरध्यानं प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा वीरवल्लभः ।
वराणां वल्लभो यो हि मुक्तो[१] भोगी स उच्यते ॥ ५६ ॥
वीराचारे[२] सत्त्वगुणं निर्मलं दिव्यमुत्तमम् ।
सम्प्राप्य च महावीरो योगी भवति तत्क्षणात् ॥ ५७ ॥

अब वीर ध्यान कहती हूँ, जिसके करने से वीर वल्लभ होता है और जो वीरों का वल्लभ हो जाता है, वह योगी भी मुक्त कहा जाता है । वीराचार में सत्त्वगुण की प्रधानता रहती है, दिव्यभाव से साधक निर्मल होता है । इन भावों को प्राप्त कर योगी तत्क्षण महावीर बन जाता है ॥ ५६-५७ ॥

वीराचारं बिना नाथ दिव्याचारं न लभ्यते ।
ततो वीराचारधर्मं कृत्वा दिव्यं समाचरेत् ॥ ५८ ॥
वीराचारं कोटिफलं वारैकजपसाधनम् ।
कोटिकोटिजन्मपापदुःखनाशं स भक्तकः ॥ ५९ ॥

हे नाथ ! बिना वीराचार के दिव्याचार प्राप्त नहीं होता, इसलिए वीराचार करने के बाद दिव्यभाव का आचरण करना चाहिए । वीराचार करोड़ गुना फल देने वाला है और उसका साधन एकमात्र जप है जिससे करोड़ों करोड़ों जन्म के पापों एवं दुःखों का नाश हो जाता है । अन्ततः वही भक्त भी होता है ॥ ५८-५९ ॥

---

१. मुक्तिभागी—क० ।
२. यदि वीराचारभावं करोति भूभृतां पतिः ।
स योगी भोगवक्ता स्यादानन्दपूर्णभावकः ॥
मुधि दाता विधाता विधाता वेदवाचकैः ।
वेदवक्ता महारुद्रो वीराचारेण सम्भवेत् ॥ क० अधिकः।

कुलाचारं समाचारं वीराचारं महाफलम् ।
कृत्वा सिद्धिश्च[1] वै ध्यानं कुलध्यानं[2] मदीयकम् ॥ ६० ॥
कुलकुण्डलिनीं देवीं मां ध्यात्वा पूजयन्ति ये ।
मूलपद्मे[3] महावीरो ध्यात्वा भवति योगिराट् ॥ ६१ ॥

कुलाचार, समाचार (समयाचार) और वीराचार महान् फल देने वाला है । इसलिए मेरा ध्यान अर्थात् कुल ध्यान करके ही साधक सिद्धि प्राप्त करता है । जो महावीर मूलाधार के पद्म में स्थिर रहने वाली कुल कुण्डलिनी देवी के रूप में ध्यान करते हैं, वे ध्यान कर महावीर एवं योगिराज हो जाते हैं ॥ ६०-६१ ॥

कालीं कौलां कुलेशीं कलकल-कलिजध्यानकालानलार्कां
कल्योल्कां कालकवलां किलिकिलिकलिकां केलिलावण्यलीलाम् ।
सूक्ष्माख्यां संक्षयाख्यां क्षयकुलकमले सूक्ष्मतेजोमयीन्ता-
माद्यन्तस्थां भजन्ति प्रणतगतजनाः[4] सुन्दरीं चारुवर्णाम् ॥ ६२ ॥

काली, कौला, कुलमार्ग की ईश्वरी, कलकल कलिजों के ध्यान के लिए कालानल का सूर्य, कलि युग की उल्का, काल को कवलित करने वाली, किलिकिलि की कलिका केलि में अपने लावण्य से लीला करने वाली, सूक्ष्म नाम से अभिहित होने वाली, सूक्ष्म नाम से अभिहित होने वाली, संक्षय नाम से अभिहित होने वाली, क्षयकुल कमल में तेजोरूप से विराजमान, आदि और अन्त में रहने वाली, उन चारुवर्णा सुन्दरी को प्रणत रहने वाले भक्त जन निरन्तर भजते हैं ॥ ६२ ॥

अष्टादशभुजैर्युक्तां नीलेन्दीवरलोचनाम् ।
मदिरासागरोत्पन्नां चन्द्रसूर्याग्निरूपिणीम् ॥ ६३ ॥
चन्द्रसूर्याग्निमध्यस्थां सुन्दरीं वरदायिनीम् ।
कामिनीं कोटिकन्दर्पदर्पान्तकपतिप्रियाम् ॥ ६४ ॥
आनन्दभैरवाक्रान्तामानन्दभैरवीं पराम् ।
भोगिनीं कोटिशीतांशुगलद्गात्रमनोहराम् ॥ ६५ ॥
कोटिविद्युल्लताकारां सदसद्व्यक्तिवर्जिताम् ।
ज्ञानचैतन्यनिरतां तां वीरा भावयन्ति हि ॥ ६६ ॥

अट्ठारह भुजाओं वाली, नीले कमल के समान मनोहर नेत्रों वाली, मदिरा के सागर से उत्पन्न होने वाली, चन्द्र, सूर्य तथा अग्नि स्वरूपा, चन्द्र, सूर्य एवं अग्नि के मध्य में रहने वाली परम सुन्दरी, वरदायिनी, करोड़ों कन्दर्प के दर्प को दलन करने वाली, पति प्रिया, कामिनी, आनन्दभैरव से आक्रान्त, पर स्वरूपा, आनन्दभैरवी, भोगिनी, करोड़ों चन्द्रमा से गिरते हुए अमृतमय गात्र से मनोहर, करोड़ों विद्युल्लता के समान आकार वाली, सदसत् की

---

१. सिद्धश्च—क० । २. यद् यद्—क० ।
३. मूलपङ्के महावीरां भैरवीं ते वशेन्द्रियाम्—ग० । ४. जलाम्—ग० ।

अभिव्यक्ति से वर्जित, ज्ञान एवं चैतन्य में निरत रहने वाली उस महाविद्या का ध्यान वीराचार के लोग करते हैं ॥ ६३-६६ ॥

अस्या ध्यानप्रसादेन त्वं तुष्टो भैरवः स्वयम् ।
अहं च तुष्टा संसारे सर्वे तुष्टा न संशयः ॥ ६७ ॥
प्राणायामान् स करोति साधकः स्थिरमानसः ।
ध्यात्वा देवीं मूलपद्मे वीरो योगमवाप्नुयात् ॥ ६८ ॥
वीरभावं सूक्ष्मवायुधारणेन महेश्वर ।
साधको भुवि जानाति स्वमृत्युं जन्मसङ्कटम् ॥ ६९ ॥

हे प्रभो ! इस देवी के ध्यान से स्वयं आप भैरव संतुष्ट होते हैं और मैं भी संतुष्ट होती हूँ, फिर तो सारा संसार ही संतुष्ट रहता है इसमें संशय नहीं । जो वीर साधक स्थिर चित्त से प्राणायाम करता है और मूलाधार पद्म में देवी का ध्यान करता है वह योग प्राप्त कर लेता है । हे महेश्वर ! सूक्ष्म वायु के धारण करने से वीरभाव को प्राप्त करने वाला साधक इस पृथ्वी पर अपनी मृत्यु तथा जन्म में होने वाले सङ्कटों को जान लेता है ॥ ६७-६९ ॥

मासादाकर्षणीसिद्धिर्वाक्सिद्धिश्च द्विमासतः ।
मासत्रयेण[1] संयोगाज्जायते देववल्लभः[2] ॥ ७० ॥
एवञ्चतुष्टये मासि भवेद्दिकपालगोचरः ।
पञ्चमे पञ्चबाणः स्यात् षष्ठे रुद्रो न संशयः ॥ ७१ ॥

एक महीने में आकर्षण की सिद्धि, दो महीने में वाक्सिद्धि तथा तीन महीने में वायु के संयोग से साधक देवताओं का वल्लभ हो जाता है । इसी प्रकार ऐसा करते रहने से उसे दिक्पालों के दर्शन हो जाते हैं । पाँचवें महीने में वह काम के समान सुन्दर, छठें महीने में (साक्षात्) रुद्र हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ७०-७१ ॥

वीरभावस्य माहात्म्यं कोटिजन्मफलेन च ।
जानाति साधकश्रेष्ठो [3]देवीभक्तः स योगिराट् ॥ ७२ ॥
वीराचारं महाधर्मं चित्तस्थैर्यस्य कारणम् ।
यस्य प्रसादमात्रेण दिव्यभावाश्रितो भवेत् ॥ ७३ ॥

जो साधक श्रेष्ठ एवं करोड़ों जन्मों के फल से वीरभाव का माहात्म्य जान लेता है वही देवी का भक्त तथा योगिराज है । चित्त को स्थिर रखने में कारणभूत वीराचार महान् धर्म हैं, जिसकी कृपा होने पर साधक दिव्यभाव का आश्रित बन जाता है ॥ ७२-७३ ॥

स्वयं रुद्रो महायोगी महाविष्णुः कृपानिधिः ।
महावीरः स एवात्मा[4] मोक्षभोगी न संशयः ॥ ७४ ॥

---

१. संयोगी—ग० । २. देवानां वल्लभः प्रिय इत्यर्थः ।
३. देव—ग० । ४. स तु वात्मा—ग० ।

अथ नाथ महावीर भावस्नानं कुलाश्रयम् ।
यत्कृत्वा शुचिरेव स्यात् शुचिश्चेत् किं न सिद्ध्यति ॥ ७५ ॥

वीराचार के प्रभाव से रुद्र स्वयं महायोगी हुए और महाविष्णु कृपा के निधान हो गए। इस प्रकार वही आत्मा महावीर है, वही मोक्ष का भोक्ता है, इसमें संशय नहीं। हे नाथ ! हे महावीर ! कुल (= शाक्तों) का यह आश्रय है और भाव स्नान हैं जिसके करने से साधक शुचि हो जाता है और शुचि होने पर क्या नहीं सिद्ध होता ॥ ७४-७५ ॥

कुलस्नानं महास्नानं योगिनामतिदुर्लभम् ।
कृत्वा जितेन्द्रियो वीरः कुलध्यानं समाचरेत् ॥ ७६ ॥
स्नानं तु त्रिविधं प्रोक्तं मज्जनं गात्रमार्जनम् ।
मन्त्रज्ञानादिभिः[१] स्नानमुत्तमं परिकीर्तितम् ॥ ७७ ॥

कुल (शाक्तों) का स्नान (वीराचार) है । यह महास्नान योगियों को भी अत्यन्त दुर्लभ हैं । अतः जितेन्द्रिय वीर साधक इसे कर के कुल का ध्यान करे । स्नान तीन प्रकार का कहा गया है—पहला डुबकी लगाकर, दूसरा शरीर का मार्जन कर, तीसरा मन्त्र और ज्ञान पूर्वक स्नान जो सर्वोत्तम कहा गया है ॥ ७६-७७ ॥

तत्प्रकारं शृणु प्राणवल्लभ प्रियकारक ।
स्नानमात्रेण मुक्तः स्यात् पापशैलादनन्तगः ॥ ७८ ॥
स्नानञ्च[२] विमले तीर्थे हृदयाम्भोजपुष्करे ।
बिन्दुतीर्थेऽथवा स्नायात् सर्वजन्माघमुक्तये ॥ ७९ ॥

हे प्राण वल्लभ ! हे प्रिय करने वाले ! अब उस स्नान का प्रकार सुनिए, जिस स्नान मात्र से स्नानकर्ता पाप के पहाड़ से मुक्त हो जाता है और अनन्त को प्राप्त कर लेता है। सभी जन्म के पापों से छुटकारा पाने के लिए, हृदय रूपी कमल में होने वाले विमल पुष्कर नाम वाले तीर्थ में स्नान करे अथवा बिन्दुतीर्थ में स्नान करना चाहिए ॥ ७८-७९ ॥

इडासुषुम्ने शिवतीर्थकेऽस्मिन् ज्ञानाम्बुपूर्णे वहतः शरीरे ।
ब्रह्मादिभिः[३] स्नाति तयोस्तु नीरे किं तस्य गाङ्गैरपि पुष्करैर्वा ॥ ८० ॥

इस शरीर में कल्याणकारी तीर्थ ईडा और सुषुम्ना नाडियाँ विद्यमान हैं जिसमें ज्ञान का जल बह रहा है, ब्रह्मादि देवता भी उस जल में स्नान करते हैं, जिसने इसमें स्नान कर लिया उसे गङ्गा जल में अथवा पुष्कर में स्नान से क्या लाभ ? ॥ ८० ॥

इडामलस्थान[४]निवासिनी या सूर्यात्मिकायां यमुना प्रवाहिका[५]।
तथा सुषुम्ना मलदेशगामिनी[६] सरस्वती मज्जति[७] भक्षणार्थकम् ॥ ८१ ॥

---

१. मन्त्रजलादिभिः—क० ।—मन्त्रश्च ज्ञानं च मन्त्रज्ञाने, ते आदिर्येषां तैः ।

२. स्नायाच्च—क० ।

३. ब्रह्माम्बुभिः—क० ।

४. इडामलस्थाम्बुनि नाथकन्या—क० ।

५. प्रकाशिका—क० ।

६. वासिनी—क० ।

७. रक्षति मज्जनात्मकम्—क० ।

ईडा जो सर्वथा पवित्र स्थान से निकलने वाली गङ्गा है तथा पिङ्गला सूर्य से उत्पन्न होने वाली यमुना है, उनके बीच में ब्रह्मलोक तक जाने वाली सरस्वती है । अतः जो उसमें स्नान करता है, वह उसके पापों को खा जाती हैं ॥ ८०-८१ ॥

मनोगतस्नानपरो मनुष्यो मन्त्रक्रियायोग विशिष्ट तत्त्ववित् ।
महीस्थतीर्थे विमले जले मुदा मूलाम्बुजे स्नाति च मुक्तिभाग् भवेत् ॥ ८२ ॥
सर्वादितीर्थे सुरतीर्थपावनी गङ्गा महासत्वविनिर्गता सती ।
करोति पापक्षयमेव मुक्तिं ददाति साक्षादतुलार्थपुण्यदा ॥ ८३ ॥

मन में ही स्नान करने वाला मनुष्य मन्त्र की क्रिया के योग का जानने वाला है, जो मूलाधार कमल रूप मही में रहने वाले इस तीर्थ में प्रसन्नता पूर्वक स्नान करता है वह मुक्ति का भागी हो जाता है । देवताओं के तीर्थ को पवित्र करने वाली गङ्गा इस सर्वादि तीर्थ में महासत्त्व से निकली हुई हैं । जो पापों का क्षय करती हैं और मुक्ति प्रदान करती हैं । किं बहुना वे साक्षात् इतना पुण्य प्रदान करती हैं, जिसकी कोई तुलना नहीं है ॥ ८२-८३ ॥

सर्गस्थं यावदातीर्थं स्वाधिष्ठाने सुपङ्कजे ।
मनो निधाय योगीन्द्रः स्नाति गङ्गाजले तथा[१] ॥ ८४ ॥
मणिपूरे देवतीर्थे [२] पञ्चकुण्डं सरोवरम् ।
एतत् श्रीकामनातीर्थं स्नाति यो मुक्तिमिच्छति ॥ ८५ ॥

इस सृष्टि में जहाँ तक जितने तीर्थ हैं वे सभी तीर्थ स्वाधिष्ठान के कमल में निवास करते हैं, योगीन्द्र उसी में अपना मन उस प्रकार लगाकर स्नान करते हैं जैसे गङ्गा जल में स्नान किया जाता है । देवताओं के तीर्थरूप **मणिपूर** हैं जो पाँच कुण्डों वाला सरोवर है । इसे श्रीकामना तीर्थ भी कहते हैं । जो मुक्ति चाहता है वह इस तीर्थ में स्नान करता है ॥ ८४-८५ ॥

अनाहते सर्वतीर्थं सूर्यमण्डलमध्यगम् [३] ।
विभवः[४] सर्वतीर्थानि स्नाति यो मुक्तिमिच्छति ॥ ८६ ॥
विशुद्धाख्ये महापद्मे अष्टतीर्थं समुद्भवम्[५] ।
कैवल्यमुक्तिदं ध्यात्वा स्नाति वीरो विमुक्तये ॥ ८७ ॥

सूर्य मण्डल के मध्य में रहने वाला अनाहत तीर्थ है जिसमें सभी तीर्थ रहते हैं । किं बहुना यहाँ सभी विभव तथा सभी तीर्थ हैं जो साधक मुक्ति चाहता है वह इसमें स्नान करता है । **विशुद्ध** नामक महापद्म में आठ तीर्थ उत्पन्न हुए हैं, वीराचार वाला पुरुष विमुक्ति के लिए कैवल्य मुक्ति देने वाले परमात्मा का ध्यान कर इसमें स्नान करता है ॥ ८६-८७ ॥

---

१. यथा—क० । २. देवतीर्थम्—क० ।
३. सूर्यस्य मण्डलं सूर्यमण्डलम्, तस्य मध्यं गच्छति—इति सूर्यमण्डलमध्यगम् ।
४. विभाव्य—क० । ५. हस्ततीर्थमभूद्भवम्—क० ।

मानसं बिन्दुतीर्थञ्च कालीकुण्ड[1] कलात्मकम् ।
आज्ञाचक्रे[2] सदा ध्यात्वा स्नाति निर्वाणसिद्धये ॥ ८८ ॥
एतत् कुले प्रियस्नानं कुर्वन्ति योगिनो मुदा ।
अतो वीराः सत्त्वयुक्ताः सर्वसिद्धियुताः सुराः ॥ ८९ ॥

आज्ञाचक्र में मानस तीर्थ, बिन्दु तीर्थ, कलात्मक कालीकुण्ड नामक तीर्थों का निवास है । अतः निर्वाण चाहने वाला उनका ध्यान करते हुए स्नान करता है । योगी लोग कुल में रहने वाले इन तीर्थों में प्रसन्नता पूर्वक स्नान करते हैं, इसलिए वीराचार वाले सत्त्व से संयुक्त हैं और देवतागण समस्त सिद्धियों से युक्त हैं ॥ ८८-८९ ॥

नाना पापं सदा कृत्वा ब्रह्महत्याविनिर्गतम् ।
कृत्वा स्नानं महातीर्थे सिद्धाः स्युरणिमादिगाः ॥ ९० ॥
स्नानमात्रेण निष्पापी शक्तः स्याद्वायुसङ्ग्रहे ।
तीर्थानां दर्शनं येषां शक्तो योगी भवेद् ध्रुवम् ॥ ९१ ॥

सदैव ब्रह्म हत्यादि से होने वाले अनेक प्रकार के महा पापों को सदैव करके भी इस महातीर्थ में स्नान कर मनुष्य अणिमादि से उत्पन्न होने वाली सिद्धि प्राप्त कर लेता है । वह इस तीर्थ में स्नान मात्र से पाप रहित हो जाता है और वायु ग्रहण करने में समर्थ हो जाता है । जिन्हें इन तीर्थों का दर्शन भी हो गया है, वे सर्वसमर्थ योगी बन जाते हैं यह निश्चय है ॥ ९०-९१ ॥

अथ सन्ध्यां महातीर्थे कुलनिष्ठः समाचरेत् ।
कुलरूपां योगविद्यां योगयोगाद् यतीश्वरः ॥ ९२ ॥
शिवशक्तौ समायोगो यस्मिन् काले प्रजायते ।
सा सन्ध्या कुलनिष्ठानां समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९३ ॥
शिवं सूर्यं हृदि ध्यात्वा भालशक्तीन्दुसङ्गमम् ।
सा सन्ध्या कुलनिष्ठानां समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९४ ॥

कुलमार्ग के साधक की सन्ध्या—इस प्रकार स्नान करने के बाद कुलमार्ग का अधिकारी सन्ध्या करे । कुलरूपा महाविद्या रूप योग में युक्त होने के कारण साधक यतीश्वर हो जाता है । जिस समय शिव की महाशक्ति से साधक युक्त हो जाता है, शाक्तों की समाधि में होने वाली वही महासन्ध्या है । हृदय में शिव का तथा सूर्य का ध्यान कर भाल प्रदेश में शक्ति तथा चन्द्रमा के सङ्गम का ध्यान करे तो शाक्तों की समाधि में होने वाली यही सन्ध्या है ॥ ९२-९४ ॥

अथवेन्दुं[3] शिवं ध्यात्वा हृत्सूर्यशक्तिसङ्गमम् ।
संयोगविद्या सा सन्ध्या समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९५ ॥

---

१. कलाधरम्—क० । २. आज्ञाचक्रम्—क०
३. अथ बिन्दुम्—क० ।

इति[१] सन्ध्या च कथिता ज्ञानरूपा जगन्मयी ।
सा नित्या वायवी शक्तिः छिन्नभिन्ना विनाशनात् ॥ ९६ ॥

अथवा, इन्दु तथा शिव का ध्यान कर हृदय में शक्ति और सूर्य के सङ्गम का ध्यान करें, तो यही शाक्तों की समाधि में होने वाली संयोग विद्या सन्ध्या हो जाती है । इस प्रकार ज्ञानरूपा जगन्मयी सन्ध्या का निरूपण हमने किया । वही नित्या वायवी शक्ति हैं जिसके विनष्ट होने से सन्ध्या भी छिन्न-भिन्न हो जाती है ॥ ९५-९६ ॥

तत्त्वतीर्थे[२] महादेव तर्पणं यः करोति हि ।
त्रैलोक्यं तर्पितं तेन तत्प्रकारं शृणु प्रभो ॥ ९७ ॥
मूलाम्भोजे कुण्डलिनीं चन्द्रसूर्याग्निरूपिणीम् ।
समुत्थाप्य कुण्डलिनीं परं बिन्दुं निवेश्य च ॥ ९८ ॥
तदुद्भवामृतेनेह तर्पयेद् देहदेवताम् ।
कुलेश्वरीमादिविद्यां स सिद्धो भवति ध्रुवम् ॥ ९९ ॥

हे महादेव ! जो तत्त्वतीर्थ में तर्पण करता है उसने सारे त्रिलोकी को तृप्त कर दिया, हे प्रभो अब उस **तर्पण के प्रकार** को सुनिए । मूलाधार रूप कमल में रहने वाली चन्द्र सूर्याग्नि स्वरूपा कुण्डलिनी को ऊपर उठाकर उसमें पर बिन्दु (सहस्रार चक्र में स्थित चन्द्र मण्डल से झरने वाली सुधा) सन्निविष्ट कर उसमें रहने वाले अमृतमय देह में रहने वाली कुलेश्वरी महाविद्या स्वरूप देवता को तृप्त करे तो वह निश्चय ही सिद्ध हो जाता है ॥ ९७-९९ ॥

चन्द्रसूर्यमहावह्निसम्भूतामृतधारया ।
तर्पयेत् कौलिनीं नित्याममृताक्तां विभावयेत् ॥ १०० ॥
एतत्परपदा काली [३]स्त्रीविद्यादिप्रतर्पणम् ।
कृत्वा योगी भवेदेव सत्यं सत्यं कुलेश्वर ॥ १०१ ॥

चन्द्रमा सूर्य तथा महाग्नि से उत्पन्न हुई अमृतधारा से नित्या कौलिनी का तर्पण करे । तदनन्तर अमृत से भीङ्गी हुई उन देवता का ध्यान करे । यह पर-पद में निवास करने वाली, काली स्त्रीविद्यादि का तर्पण कर साधक योगी हो जाता है । हे कुलेश्वर ! यह सत्य है यह सत्य है ॥ १००-१०१ ॥

मूले पात्रं चान्द्रमसं ललाटेन्द्वमृते न च ।
सम्पूर्य ज्ञानमार्गेण तर्पयेत्तेन खेचरीम् ॥ १०२ ॥

---

१. किं वा देहस्थिता शक्तिर्वायवी सुशिवान्विता ।
नासाग्रसन्धिनिलया सा सन्ध्या वायुसङ्गमा ॥
किं वा बाह्यगता शक्तिः सुन्दरि शिवसङ्गमम् ।
सा सन्ध्या तत्त्वनिष्ठानां सामाधिस्थे प्रजायते ॥ क० ।

२. तत्तु तीर्थे—क०   ३. श्रीविद्या—क० ।

सुधासिन्धोर्मध्यदेशे कुलकन्यां प्रतर्पयेत् ।
मदिरामृतधाराभिः सिद्धो भवति योगिराट् ॥ १०३ ॥

मूलाधार रूप पात्र के ललाटस्थ चन्द्रमण्डल से निर्गत अमृत से ज्ञानमार्ग द्वारा पूर्ण करे । फिर उससे खेचरी देवता का तर्पण करे । सुधा-सिन्धु के मध्य देश में कुल कन्या का तर्पण मदिरा रूप अमृत धारा से करे तो वह योगिराज सिद्ध हो जाता है ॥ १०२-१०३ ॥

तत्र तीर्थे महाज्ञानी ध्यानं कुर्यात्[1] प्रयत्नतः ।
तद्गर्भमभ्य[2]सेन्नित्यं ध्यानमेतद्धि योगिनाम् ॥ १०४ ॥
स्वीयां कन्यां भोजयेद्वै परकीयामथापि वा ।
परितोषाय सर्वेषां युवतीं वा प्रतोषयेत् ॥ १०५ ॥

उस तीर्थ में महाज्ञानी प्रयत्नपूर्वक ध्यान करे और उसके बाद सगर्भ प्राणायाम करे - यही योगियों का ध्यान है । अपनी कन्या को अथवा दूसरों की कन्या को भोजन करावे । अथवा सबको तृप्त करने के लिए युवती को संतुष्ट करे ॥ १०४-१०५ ॥

स्तोत्रेणानेन[3] दिव्येन तोषयेत् शङ्कर प्रभो ।
सहस्रनाम्ना कौमार्याः स्तुत्वा देवीं प्रतोषयेत् ॥ १०६ ॥
यः करोति पूर्णयज्ञं पञ्चाङ्गं जपकर्मणि ।
पुरश्चरणकार्यं च प्राणायामेन[4] कारयेत् ॥ १०७ ॥
प्राणवायुः स्थिरो गेहे पूजाग्रहणहेतुना ।
येऽन्तरस्थं न कुर्वन्ति तेषां सिद्धिः कुतः स्थिता ॥ १०८ ॥

फिर हे प्रभो शङ्कर ! दिव्य कुमारी के सहस्रनाम वाले स्तोत्र से स्तुति कर देवी को संतुष्ट करे । जो जप कर्म में पञ्चाङ्ग पूर्ण यज्ञ (द्र० . २५ . ७८-१०६) स्नान, सन्ध्या, तर्पण, ध्यान एवं कुमारी भोजनपूर्वक सहस्रनाम से स्तुति करता है तथा प्राणायाम के साथ पुरश्चरण कार्य करता है उनके शरीर रूपी गृह में पूजा ग्रहण करने के कारण प्राणवायु स्थिर रहता है । हे प्रभो ! जो अन्तरस्थ इस कर्म को नहीं करता उन्हें सिद्धि कैसे मिले ? ॥ १०६-१०८ ॥

अतोऽन्तर्यजनेनैव[5] कुण्डलीतुष्टमानसा ।
यदि तुष्टा महादेवी तदैव सिद्धिभाक् पुमान् ॥ १०९ ॥

---

१. दहर्निशम्—क० ।
२. प्राणायामपरो भूत्वा एतत्सर्वं विभावयेत् ।
किरणस्थं तदग्निस्थं चन्द्रभास्करमध्यगम् ॥
महाशून्ये त्वयं कृत्वा पूर्णः तिष्ठति योगिराट् ।
निरालम्बे पदे शून्ये यत्तेज उपपद्यते ॥ क० ।
३. पूर्वोक्तस्तोत्रसारेण कवचाङ्गेन शङ्कर—क० ।
४. प्राणायामम्—ग० ।
५. जलेनापि—क० ।

अभिषिच्य जगद्धात्रीं प्रत्यक्षपरदेवताम् ।
मूलाम्भोजात् सहस्रारे पूजयेद् बिन्दुधारया ॥ ११० ॥

इससे यह सिद्ध होता है कि कुण्डलिनी अन्तर्यजन से ही संतुष्ट मन वाली होती है, जब कुण्डली महादेवी संतुष्ट हो गई तो उसी समय मनुष्य सिद्धि का भाजन बन जाता है । प्रत्यक्ष रूप से पर देवता स्वरूपा जगद्धात्री का अभिषेचन कर मूलाम्भोज से सहस्रार चक्र में जाने वाली उस कुण्डलिनी का बिन्दुधारा द्वारा पूजन करे ॥ १०९-११० ॥

गलच्चन्द्रामृतोल्लासिधारयासिच्य[१] पार्वतीम् ।
पूजयेत् परया भक्त्या मूलमन्त्रं स्मरन् सुधीः ॥ १११ ॥
अर्च्चयन्विषयैः पुष्पैस्तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ।
न्यासस्तन्मयताबुद्धिः सोऽहंभावेन पूजयेत् ॥ ११२ ॥

चन्द्रमा के द्वारा गिरती हुई, अमृत से सुशोभित धारा से पार्वती को अभिषिक्त कर मूलमन्त्र का स्मरण करते हुए सुधी साधक उनका पूजन करे । उनके पूजा के विषय में एकत्रित किए गए पुष्पों से ध्यान कर तत्क्षण तन्मय हो जावें, उनमें तन्मय हो जाने वाली बुद्धि को **न्यास** कहते हैं । इसलिए जो वह हैं, वही मैं हूँ । अतः इस **सोऽहं** भाव से उनका पूजन करे ॥ १११-११२ ॥

मन्त्राक्षराणि चिच्छक्तौ प्रोतानि परिभावयेत् ।
तामेव[२] परमे व्योम्नि परमानन्दसंस्थिते ॥ ११३ ॥
दर्शयत्यात्मसद्भावं[३] पूजाहोमादिभिर्विना[४] ।
तदन्तर्यजनं ज्ञेयं योगिनां शङ्कर प्रभो ॥ ११४ ॥

परमानन्द स्वरूप उस पराकाश में रहने वाली उस महाशक्ति का ध्यान करे जिस चिच्छक्ति में समस्त मन्त्राक्षर ओत प्रोत हैं । ऐसा करने से वह महाविद्या, पूजा, होमादि, के बिना ही अपनी आत्मीयता प्रगट कर देती है । हे शङ्कर ! हे प्रभो ! योगियों का यही अन्तर्याग है ॥ ११३-११४ ॥

अन्तरात्मा महात्मा च परमात्मा स उच्यते ।
तस्य स्मरणमात्रेण साधुयोगी भवेन्नरः ॥ ११५ ॥
अमायमनहङ्कारमरागममदं तथा ।
अमोहकमदम्भञ्च [५]अनिन्दाक्षोभकौ तथा ॥ ११६ ॥
अमात्सर्यमलोभश्च दशपुष्पाणि योगिनाम् ।
अहिंसा परमं पुष्पं पुष्पमिन्द्रियनिग्रहः ॥ ११७ ॥

---

१. ल्लास—ग० । २. भासेव—ग० ।
३. दर्शयेत्यात्म—ग० ।
४. ध्यानपूजादिभिर्विना—क० ।
५. अद्वेष्टा—क० ।—निन्दा च क्षोभश्च (क्षोभकश्च) निन्दाक्षोभकौ, स्वार्थे कप्रत्ययः, ततो नञ्तत्पुरुषः ।

दया पुष्पं क्षमा पुष्पं ज्ञानपुष्पं च पञ्चमम् ।
इत्यष्टसप्तभिः पुष्पैः पूजयेत् परदेवताम् ॥ ११८ ॥

ऐसा साधक अन्तरात्मा, महात्मा और परमात्मा कहा जाता है उसके स्मरण मात्र से मनुष्य उत्तम योगी बन जाता है । १. अमाय (माया से रहित), २. अहङ्कार, ३. अराग, ४. अमद, ५. अमोह, ६. अदम्भ, ७. अनिन्दा और ८. अक्षोभ, ९. अमात्सर्य, १०. अलोभ, पूजा में योगियों के लिए ये दश **पुष्प** कहे गए हैं । इसके अतिरिक्त अहिंसा सर्वोत्कृष्ट पुष्प है, इन्द्रिय निग्रह दूसरा पुष्प है, दया तीसरा पुष्प है, क्षमा चौथा पुष्प है, ज्ञान पाँचवा पुष्प है—इस प्रकार कुल १५ पुष्पों से परदेवता का पूजन करे ॥ ११५-११८ ॥

अथ होमविधिं वक्ष्ये पुरश्चरणसिद्धये ।
सङ्केतभाषया नाथ कथयामि शृणुष्व तत् ॥ ११९ ॥
आत्मानमपरिच्छिन्नं विभाव्य सूक्ष्मवत् स्थितः ।
आत्मत्रयस्वरूपं तु चित्कुण्डं चतुरस्रकम् ॥ १२० ॥
आनन्दमेखलायुक्तं नाभिस्थज्ञानवह्निषु ।
अर्द्धमात्राकृतिर्योनिभूषितं जुहुयात् सुधीः ॥ १२१ ॥

होमविधि—हे नाथ ! अब पुरश्चरण की सिद्धि के लिए सङ्केत भाषा द्वारा **होम का विधान** कहती हूँ, उसे सुनिए । आत्मा अपरिच्छिन्न है और वह सूक्ष्म रूप में स्थित है, ऐसा ध्यान कर आत्मा के तीन स्वरूप की कल्पना करे । चित्त को चौकोर कुण्ड, जिसमें आनन्द की मेखला तथा नाभि ज्ञान की वह्नि हो, जिसकी योनि अर्द्धमात्रा वाली आकृति से भूषित हो साधक को उसी में होम करना चाहिए ॥ ११९-१२१ ॥

इतिमन्त्रेण तद्वह्नौ सोऽहंभावेन होमयेत् ।
बाह्यनारीविधिं त्यक्त्वा मूलान्तेन स्वतेजसम् ॥ १२२ ॥
नाभिचैतन्यरूपाग्नौ हविषा मनसा स्रुचा ।
ज्ञानप्रदीपिते नित्यमक्षवृत्तिर्जुहोम्यहम् ॥ १२३ ॥
इति प्रथममाहुत्या मूलान्ते सञ्चरेत्[1] क्रियाम् ।
द्वितीयाहुतिदानेन होमं कृत्वा भवेद्वशी ॥ १२४ ॥

इस प्रकार मन्त्र से उस वह्नि में **सोऽहं** भाव से होम करे । वाह्न्यादि में विहित विधान का त्याग कर मूल मन्त्र से अपने तेज को छवि मानकर ज्ञान से प्रदीप्त नाभि स्थित चैतन्य रूप अग्नि में मन रूपी स्रुचा के द्वारा अक्षवृत्ति वाला मैं यह नित्य होम करता हूँ, इस प्रकार की प्रथम आहुति से मूल मन्त्र पढ़ते हुए क्रिया का आरम्भ करें, फिर दूसरी आहुति दे कर होम करने से जितेन्द्रिय हो जावे ॥ १२२-१२४ ॥

धर्माधर्मप्रदीप्ते[2] च आत्माग्नौ मनसा स्रुचा ।
सुषुम्ना वर्त्मना नित्यमक्षवृत्तिं जुहोम्यहम् ॥ १२५ ॥

---

१. मन्त्रमुच्चरेत्—क० । २. हविर्दीप्तिम्—क० ।

स्वाहान्तं[1] मन्त्रमुच्चार्य आद्ये[2] मूलं नियोज्य च ।
जुहुयादेकभावेन मूलाम्भोरुहमण्डले ॥ १२६ ॥

धर्माधर्म से प्रदीप्त हुई आत्मा रूप अग्नि में मन की स्रुचा से सुषुम्ना मार्ग द्वारा मैं अपनी अक्षवृत्ति का हवन करता हूँ । प्रथम मूल मन्त्र पढ़कर अन्त में स्वाहा का उच्चारण कर एक भाव से मूलाधार के पद्म मण्डल में होम करे ॥ १२५-१२६ ॥

चतुर्थे पूर्णहवने एतन्मन्त्रेण कारयेत् ।
एतन्मन्त्रचतुर्थं तु पूर्णविद्याफलप्रदम् ॥ १२७ ॥
अन्तर्निरन्तरनिरन्धनमेधमाने
मायान्धकारपरिपन्थिनि संविदग्नौ ।
कस्मिंश्चिदद्‌भुतमरीचिविकासभूमौ
विश्वं जुहोमि वसुधादिशिवावसानम् ॥ १२८ ॥

चौथी बार पूर्णाहुति के होम में इसी मन्त्र से होम करे । यह चौथा वक्ष्यमाण मन्त्र पूर्ण विद्या का फल प्रदान करता है । अन्तःकरणावच्छिन्न देश में बिना इन्धन के निरन्तर प्रज्वलित होने वाले, माया रूप अन्धकार को नष्ट करने वाले, अद्‌भुत प्रकाश के विकास की भूमि वाले, ज्ञानरूप अग्नि में वसुधा से लेकर शिव पर्यन्त मैं सबकी आहुति दे देता हूँ ॥ १२७-१२८ ॥

इत्यन्तर्यजनं कृत्वा साक्षाद् ब्रह्ममयो भवेत् ।
न तस्य पुण्यपापानि जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥ १२९ ॥
ज्ञानिनां योगिनामेव अन्तर्यागो हि सिद्धिदः ।

इस प्रकार अन्तर्याग कर साधक साक्षात् ब्रह्ममय हो जाता है, उसको पुण्य पाप नहीं लगते, वह निश्चय ही जीवन्मुक्त हो जाता है । ज्ञानी योगियों को उक्त अन्तर्याग सिद्धि प्रदान करता है ॥ १२९-१३० ॥

अथान्तः पञ्चमकारयजनं शृणु शङ्कर ॥ १३० ॥
अन्तर्यजनकाले तु दृढभावेन भावयेत् ।
त्वां मां नाथैकतां ध्यात्वा दिवारात्र्यैकतां यथा ॥ १३१ ॥
सुराशक्तिः शिवो मांसं तद्भक्तो भैरवः स्वयम् ।
तयोरैक्यसमुत्पन्न आनन्दो मोक्षनिर्णयः ॥ १३२ ॥

अब हे शङ्कर ! अन्तःकरण में किए जाने वाले **पञ्च मकार के यजन** को

---

१. द्वितीयाहुतिमेतत्तु तृतीयाहुतिमाशृणु ।
प्रकाशाकाशहस्ताभ्यामवलम्ब्योन्मनीस्रुचा ॥
धर्माधर्मकलास्नेहपूर्णमग्नौ जुहोम्यहम् ॥ क० ।

२. मूलान्ते सञ्चरेत् क्रियाम्—क० ।

सुनिए। हे नाथ ! पञ्चमकार के द्वारा किए जाने वाले अन्तर्याग में दृढ़तापूर्वक आपकी और हमारी एकता का इस प्रकार ध्यान करे, जिस प्रकार दिन और रात्रि की एकता का। पञ्चमकार में प्रथम सुरा (मद्य) शक्ति हैं। मांस शिव हैं, उनका भक्त स्वयं भैरव है, जब शिव-शक्ति रूप मास और सुरा एक में हो जाते हैं तो आनन्द रूप मोक्ष उत्पन्न होता है, ऐसा निर्णय है ॥ १३०-१३२ ॥

> आनन्दं ब्रह्मकिरणं देहमध्ये व्यवस्थितम् ।
> तदभिव्यञ्जकैर्द्रव्यैः कुर्याद् ब्रह्मादितर्पणम्[1] ॥ १३३ ॥
> आनन्दं जगतां सारं ब्रह्मरूपं तनुस्थितम् ।
> तदभिव्यञ्जकं द्रव्यं योगिभिस्तैः प्रपूजयेत्[2] ॥ १३४ ॥

इस शरीर के मध्य में आनन्द रूप में ब्रह्म की किरण व्यवस्थित है। इसलिए आनन्द रूप ब्रह्मकिरण के अभिव्यञ्जक द्रव्य से ब्रह्मादि का तर्पण करना चाहिए। आनन्द सारे जगत् का सार है, शरीर में रहने वाला ब्रह्म का स्वरूप है, उसका अभिव्यञ्जक द्रव्य है, योगी जन उन्हीं द्रव्यों से ब्रह्मा का पूजन करते हैं ॥ १३३-१३४ ॥

> लिङ्गत्रयं[3] च षट्पद्माधारमध्येन्दुभेदकः[4] ।
> पीठस्थानानि चागत्य महापद्मवनं व्रजेत् ॥ १३५ ॥
> मूलाम्भोजो ब्रह्मरन्ध्रं चालयेदसुचालयेत्[5] ।
> गत्वा पुनः पुनस्तत्र चिच्चन्द्रः परमोदयः ॥ १३६ ॥

साधक षट् पद्माधार के मध्य में रहने वाले तीनों लिंगों के तथा इन्दुमण्डल (चन्द्रमण्डल) को भेदन करते हुए पीठ स्थान में पहुँच कर सहस्रदल कमल रूप महापद्मवन में प्रवेश करे। वहाँ जा कर मूलाम्भोज युक्त ब्रह्मरन्ध्र को संचालन करते हुए प्राण वायु का भी संचालन करे। इस प्रकार बारम्बार करते हुए चिच्चन्द्र (ज्ञान रूप चन्द्र) का परमोदय होता है ॥ १३५-१३६ ॥

> चिच्चन्द्रः कुण्डलीशक्तिः सामरस्यमहोदयः ।
> व्योमपङ्कजनिस्पन्दसुधापानरतो नरः ॥ १३७ ॥
> मधुपानमिदं नाथ बाह्ये चाभ्यन्तरे सताम् ।
> इतरं मद्यपानं तु योगिनां योगघातनात् ॥ १३८ ॥
> इतरं तु महापानं भ्रान्तिमिथ्याविवर्जितः ।
> महावीरः सङ्करोति योगाष्टाङ्गसमृद्धये ॥ १३९ ॥

कुण्डलिनी शक्ति चिच्चन्द्र है। उसकी समरसता महान् अभ्युदयकारक है। साधक व्योम पङ्कज से चूते हुए आनन्द पान में निरत हो जावे। हे नाथ ! सज्जन योगियों के लिए

---

१. ब्रह्मामृतापर्णम्—क० । २. प्रपूज्यते—क० । ३. लिङ्गत्रयज्ञः—क० ।
४. भेदनः—क० ।—षट्पद्माधारमध्येन्दुं भिनत्ति इति फलितार्थः ।
५. दनुचालयेत्—क० ।

बाह्य और अभ्यन्तर में होने वाला यही **मधु पान** है और बाह्य मद्यपान तो योगियों के योग का घातक है । इतर (दूसरा) तो महायान है । भ्रान्ति तथा मिथ्या दोष से विवर्जित महावीर तो योग के अष्टाङ्ग की समृद्धि के लिए प्रथम (= योग पङ्कजनिष्यन्दपरामृत) सुधा का पान करता है ॥ १३७-१३९ ॥

पुण्यापुण्यपशुं हत्वा ज्ञानखड्गेन[1] योगवित् ।
परशिवेन[2] यश्चित्तं नियोजयति साधकः ॥ १४० ॥
मांसाशी[3] स भवेदेव इतरे[4] प्राणिघातकाः ।
शरीरस्थे महावह्नौ दग्धमत्स्यानि पूजयेत् ॥ १४१ ॥
शरीरस्थजलस्थानि इतराण्यशुभानि च ।
महीगतस्निग्धसौम्योद्भवमुद्रामहाबलाः ॥ १४२ ॥
तत्सर्वं ब्रह्मकिरणे आरोप्य तर्पयेत्[5] सुधीः ।
तत्र मुद्राभोजनानि[6] आनन्दवर्द्धकानि च ॥ १४३ ॥

योगवेत्ता साधक तो ज्ञान खड्ग से पुण्यापुण्य रूप पशु को मार कर अपने चित्त को परशिव में समर्पण करता है । वही मांसाशी है । इतर तो पशुओं के हत्यारे हैं । शरीर में रहने वाली महावह्नि में शरीरस्थ जल में रहने वाली जलती हुई मानस इन्द्रिय गणों को रोके—यही **मत्स्य-भोजन** (अलौकिक) है और प्रकार का मत्स्य भोजन तो अशुभ है ।

महीगत स्निग्ध सौम्य से उत्पन्न होने वाली **मुद्रा** महाबल प्रदान करती है । उन सभी को ब्रह्म किरण में आरोपित कर सुधी साधक कुण्डलिनी को तृप्त करे । इस प्रकार की मुद्रा के द्वारा किया जाने वाला भोजन आनन्द का वर्द्धक होता है ॥ १४०-१४३ ॥

इतराणि च भोगार्थे एतद्धि योगिनां परम् ।
परशक्त्यात्ममिथुनसंयोगानन्दनिर्भराः ॥ १४४ ॥
मुक्तास्ते मैथुनं तत्स्यादितरे स्त्रीनिषेवकाः ।
एतत्पञ्चमकारेण पूजयेत् परनायिकाम् ॥ १४५ ॥

और (लौकिक) मुद्रायें तो भोग के लिए बनाई गई हैं, योगियों के लिए तो उक्त मुद्रा ही हैं । परशक्ति के साथ आत्मा को मिथुन में संयुक्त करने वाले आनन्द से मस्त हो जाते हैं वही **(अलौकिक) मैथुन** है जिसे मुक्त साधक लोग करते हैं और (लौकिक) मैथुन तो स्त्री का सहवास करने वाले करते हैं । इस प्रकार कहे गए पञ्चमकार से कुण्डलिनी का पूजन करे ॥ १४४-१४५ ॥

---

१. ज्ञानलभ्यो—क० । २. परे शिवे त्रयं चित्तं मांसाशी स महीतले—क० ।
३. बाह्यस्थानं पंशूनान्तु मासं वीरेन्द्रभोजनम् ।
यदि तद्बुद्धिमाप्नोति तदा तत्कर्म प्राचरेत् ॥
मानसेन्द्रियगणं संयम्यात्मनि विनियोजयेत्—क० ।
४. प्राण—ग० । ५. तर्पयेत्—क० । ६. एतन्नमुद्रा—क० ।

पुरश्चरणगूढार्थसारमन्त्रप्रपूजनम् ।
एतद्‍योगं[1] सदाभ्यसेद् निद्रालस्यविवर्जित: ॥ १४६ ॥
प्राणवायुरयं[2] कुर्यात्[3] कालकारणवारणात् ।
एतत्क्रियां प्राणवशे य: करोति निरन्तरम् ॥ १४७ ॥
तस्य योगसमृद्धि: स्यात् कालसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १४८ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये सूक्ष्मयोगसिद्ध्यधिकरणे पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धिमन्त्रप्रकरणे भैरवभैरवीसंवादे षड्विंश:[4] पटल: ॥ २६ ॥

— ❖ —

यहीं तक पुरश्चरण के गूढार्थ का सारभूत मन्त्र प्रपूजन है—निद्रालस्य को त्याग कर इस योग का सदाभ्यास करे। कालरूपी महामत्त गजराज से बचने के लिए यह प्राण वायु करे। निरन्तर इस क्रिया द्वारा जो प्राणवायु को अपने वश में कर लेता है वह योग में समृद्ध होता है तथा कालसिद्धि प्राप्त करता है ॥ १४६-१४८ ॥

॥ इस प्रकार श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थनिर्णय में, पाशव-कल्प में, षट्चक्रसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में सूक्ष्मयोगसिद्ध्याधिकरण में भैरवी-भैरव संवाद के छब्बीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २६ ॥

— ❖ —

---

१. एतद्योगसदाभ्यासात्—ग० ।
२. प्राणश्चासौ वायुश्च, तस्य रयो वेग:, तम् ।
३. वारणकारणात्—ग० ।—कालकारणस्य वारणम्, तस्मात् ।
४. अष्टाविंश: पटल:—क० ।

अथ सप्तविंशः पटलः

आनन्दभैरव उवाच

विविधानि त्वयोक्तानि योगशास्त्राणि भैरवि ।
सर्वरूपत्वमेवास्या[1] मम कान्ते प्रियंवदे ॥ १ ॥
योगाष्टाङ्गफलान्येव सर्वतत्त्वजलानि[2] च ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि शक्तितत्त्वक्रमेण[3] तु ॥ २ ॥
पूर्वोक्तप्राणवायूनां हरणं वायुधारणम् ।
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं [4]समाधिमावद ॥ ३ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे भैरवी ! हे कान्ते ! हे प्रियम्वदे ! तुमने अनेक प्रकार के योगशास्त्र, इसकी सर्वरूपता तथा सभी तत्त्वों में उज्ज्वल अष्टाङ्गयोग के फलों का प्रतिपादन किया । अब मैं शक्ति-तत्त्व के क्रम से पूर्वोक्त प्राणवायु का ग्रहण, उस प्राणवायु का धारण, फिर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि सुनना चाहता हूँ उसे कहिए ॥ १-३ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु लोकेश वक्ष्यामि प्राणायामफलाफलम् ।
न गृह्णीयाद्विस्तरं तु [5]स्वल्पं नैव तु कुम्भयेत् ॥ ४ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्राणेश ! अब प्राणायाम के फलाफल को कहती हूँ । बहुत विस्तार पूर्वक प्राणवायु को ग्रहण न करे और स्वल्प रूप में कुम्भक भी न करे ॥ ४ ॥

शनैः शनैः प्रकर्तव्यं [6]सङ्घातञ्च विवर्जयेत् ।
पूरकाह्लादसिद्धेश्च[7] प्राणायामशतं शतम् ॥ ५ ॥
वृद्ध्यै[8] प्राणलक्षणं तु यस्मिन् यस्मिन् दिने गतिः ।
कृष्णपक्षे शुक्लपक्षे तिथित्रिंशत्फलोदयः ॥ ६ ॥

---

१. सर्वरूपा त्वमेवात्मा—क० ।   २. सर्व तत्त्वोज्ज्वलानि च—क० ।
३. शान्ति—क० ।   ४. मादर—ग०
५. आल्पम्—क० ।   ६. सहारञ्च—क० ।
७. सिद्धेश्च—ग० ।—पूरकेण जनिता याऽऽह्लादसिद्धिः, तस्या इत्यर्थः ।
८. वक्ष्ये—क० ।

प्राणायाम धीरे धीरे करना चाहिए, संघात (= एक साथ तेजी से वायु खींचना) विवर्जित रखे । पूरकाह्लाद की सिद्धि के लिए सौ सौ की संख्या में प्राणायाम का विधान है प्राण लक्षण की वृद्धि के लिए जिस जिस दिन प्राण वायु की गति जहाँ से होती है उसका फलोदय इस प्रकार है - कृष्ण पक्ष में तथा शुक्लपक्ष में कुल ३० तिथियाँ होती है ॥ ५-६ ॥

शुक्लपक्षे इडायां तु कृष्णपक्षेऽन्यदेव हि ।
कुर्यात् सर्वत्र गमनं सुषुम्ना बहुरूपिणी ॥ ७ ॥
तिथित्रयं सितस्यापि प्रतिपदादिसम्भवम् ।
तद्द्वयं दक्षनासायां वायोर्ज्ञेयं महाप्रभो ॥ ८ ॥

शुक्लपक्ष में ईळा से कृष्णपक्ष में पिङ्गला द्वारा वायु को सर्वत्र गमन कराना चाहिए । सुषुम्ना तो बहुरूपिणी है । शुक्लपक्ष में प्रतिपदा से लेकर तीन तिथि पर्यन्त हे महाप्रभो ! दाहिनी नासिका से पिङ्गला से दोनों से वायुसञ्चार होता है ॥ ७-८ ॥

चतुर्थीं पञ्चमीं षष्ठीं व्याप्योदयति देवता ।
वामनासापुटे ध्येया वायुधारणकर्मणि ॥ ९ ॥
सप्तमीमष्टमीञ्चैव नवमीं व्याप्य तिष्ठति ।
वामनासापुटे ध्येया साधकैः कुलपण्डितैः ॥ १० ॥

इसके बाद शुक्ल पक्ष से चतुर्थी पञ्चमी, षष्ठी, पर्यन्त वायुधारण कर्म में बायें नासिका से देवताओं का उदय होता है, अतः उसी से वायु ग्रहण करना चाहिए । इसके अनन्तर शाक्त विद्या के उपासकों को सप्तमी अष्टमी, नवमीं पर्यन्त बाई नासिका से ही वायु ग्रहण करना चाहिए ॥ ९-१० ॥

दशम्येकादशीं चैव द्वादशीं व्याप्य तिष्ठति ।
वायुर्दक्षिणनासाग्रे ध्येयो योगिभिरीश्वरः ॥ ११ ॥
त्रयोदशीं व्याप्य वायुः पौर्णमासीं चतुर्दशीम् ।
वामनासापुटे ध्येयः संहारहरणाय च ॥ १२ ॥
कृष्णपक्षफलं वक्ष्ये यज्ज्ञात्वा अमरो भवेत् ।
कालज्ञानी भवेत् शीघ्रं नात्र कार्या विचारणा ॥ १३ ॥

इसके बाद दशमीं, एकादशी तथा द्वादशी, को वायु दक्षिण नासापुट में व्याप्त हो कर चलता है, अतः उसी से वायु ग्रहण करना चाहिए । फिर त्रयोदशी, चतुर्दशी तथा पूर्णमासी को बायें नासिका के छिद्र से वायु ग्रहण करना चाहिए । अब कृष्णपक्ष में चलने वाले वायु का फल कहती हूँ, जिसे जान कर साधक अमर हो जाता है तथा काल का ज्ञानी हो जाता है, इसमें विचार की आवश्यकता नहीं ॥ ११-१३ ॥

प्रतिपद्द्वितीयामस्य तृतीयामपि तस्य च ।
पिङ्गलायां समावाप्य वायुर्निःसरते सदा ॥ १४ ॥

चतुर्थी पञ्चमीं षष्ठीं वामे व्याप्य प्रतिष्ठति ।
सप्तमीमष्टमीं वायुर्नवमीं दक्षिणे ततः ॥ १५ ॥

कृष्णपक्ष में प्रतिपदा, द्वितीया तथा तृतीया तक पिङ्गला में व्याप्त हो कर वायु निकलता रहता है । फिर कृष्णपक्ष के चतुर्थी, पञ्चमी तथा षष्ठी, तिथि को बायें नासिका के छिद्र से वायु संचरण होता है, इसके बाद सप्तमी, अष्टमी, नवमी, तिथि पर्यन्त दक्षिण नासिका से वायु सञ्चार होता है ॥ १४-१५ ॥

दशम्येकादशीं वायुर्व्याप्य भ्रमति[१] सर्वदा ।
वामे च दक्षिणेऽन्यानि तिथ्यादीनि सदानिशम् ॥ १६ ॥
यदा[२] एतद्व्यस्तभावं समाप्नोति नरोत्तमः ।
तदैव मरणं रोगं बन्धुनाशं त्रिपक्षके ॥ १७ ॥

इसके बाद दशमी एकादशी पर्यन्त वायु सर्वदा वामनासापुट से चलता है अन्य तिथियों में सर्वदा दक्षिण नासापुट से वायु प्रवाहित होती है । जब मनुष्य इससे विपरीत वायु का सञ्चार प्राप्त करता है तब उस विपक्ष की अवस्था में उसे मरण रोग तथा बन्धुनाश प्राप्त होता है ॥ १६-१७ ॥

भिन्नजन्मतिथिं ज्ञात्वा तस्मिन् काले विरोधयेत् ।
आरभ्य जन्मनाशाय प्राणायामं समाचरेत् ॥ १८ ॥
यदा प्रत्ययभावेन देहं त्यक्त्वा प्रयच्छति[३] ।
तदा निरुध्य श्वसनं कालाग्नौ धारयेदधः ॥ १९ ॥

इस लक्षण को देखकर अपनी जन्म तिथि से भिन्न तिथि में उसे रोकने का प्रयत्न करे और जन्म नाश के लिए प्राणायाम करने का प्रयत्न करे । जब मरण का ज्ञान निश्चित हो जाय और देह त्याग कर जाने की बारी आ जाय तब अपनी श्वास रोक कर कालाग्नि में नीचे वायु धारण करें ॥ १८-१९ ॥

यावत् स्वस्थानमायाति तावत्कालं[४] समभ्यसेत् ।
यावन्न चलते देहं यावन्न चलते मनः ॥ २० ॥
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ।
मध्यमं कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परस्य तु ॥ २१ ॥
षण्मासाद्भूतदर्शी स्यात् दूरश्रवणमेव च ।
संवत्सराभ्यासयोगात् योगविद्याप्रकाशकृत् ॥ २२ ॥

---

१. जप्त्वा—क० ।   २. दन्तभावम्—क० ।

३. प्रगच्छति—क० ।—'प्रयच्छति' इति पाठे दाण्—दाने इत्यस्य रूपम्, यच्छादेश घटितम् । 'प्रगच्छति' इति पाठे तु गम्धातो रूपम् । प्रकृष्टगमनेऽर्थे प्रयोगः ।

४. तत्त्वमस्य—ग० ।

जब तक वायु अपने स्थान पर न आ जाय तब तक इस क्रिया का अभ्यास करे, जिससे देह चलायमान न हो और न तो मन ही चञ्चल हो । प्राणायाम के धीरे धीरे अभ्यास करने से पुरुष के देह में स्वेद का उद्‌गम होने लगता है - यह **अधम प्राणायाम है** । इसके बाद जब शरीर में कम्पन होने लगे तो **मध्यम प्राणायाम** होता है । जबकि भूमित्याग कर ऊपर उठने की अवस्था तो **उत्तम प्राणायाम** का लक्षण है । ६ महीने के अनन्तर उसे समस्त भूत तत्त्वों के दर्शन हो जाते हैं । इतना ही नही वह दूर की भी बात सुनने में समर्थ हो जाता है । इस प्रकार एक संवत्सर के अभ्यास से वह योग विद्या प्रकाश करने लगता है ॥ २०-२२ ॥

योगी जानाति सर्वाणि तन्त्राणि स्वक्रमाणि च ।
यदि दर्शनदृष्टिः स्यात्तदा योगी न संशयः ॥ २३ ॥
प्रत्याहारफलं वक्ष्ये यत्कृत्वा खेचरो भवेत् ।
ईश्वरे भक्तिमाप्नोति धर्मज्ञानी भवेन्नरः ॥ २४ ॥

योगी को सूक्ष्म दर्शन दृष्टि प्राप्त होने लगे तो वह वास्तव में योगी बन जाता है । ऐसा योगी सारे तन्त्रों का तथा अपने क्रमों का जानकार हो जाता है । इस प्राकर प्राणायाम का फल कहा । अब **प्रत्याहार का फल** कहती हूँ, जिसके करने से साधक खेचर बन जाता है । वह ईश्वर में भक्ति प्राप्त करता है और सारे धर्मों का साक्षात्कार करने लगता है ॥ २३-२४ ॥

उत्तमस्य गुणप्राप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ।
तावज्जपेत् सूक्ष्मवायुः प्रत्याहारप्रसिद्धये ॥ २५ ॥
इन्द्रियाणां विचरतां [१]विषयेषु निवर्तनम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारो विधीयते ॥ २६ ॥

जब तक अभ्यास करने से उत्तम गुणों की प्राप्ति हो तब तक प्रत्याहार की प्राप्ति के लिए सूक्ष्म वायु धारण करें । विषयों में चलायमान इन्द्रियों को विषयों से हठपूर्वक निवृत्त करना या हटा लेना यही प्रत्याहार का लक्षण है ॥ २५-२६ ॥

नान्यकर्मसु धर्मेषु शास्त्रधर्मेषु योगिराट् ।
पतितं चित्तमानीय स्थापयेत् पादपङ्कजे ॥ २७ ॥
दुर्निवार्यं दृढचित्तं दुरत्ययमसम्मतम् ।
बलादाहरणं तस्य प्रत्याहारो विधीयते ॥ २८ ॥

योगिराज अपने चित्त को अन्य कर्मों में अन्य धर्मों में तथा अन्य शास्त्र धर्मों में न लगावे । किन्तु उसमें आसक्त हुए चित्त को वहाँ से हटाकर भगवती के चरण कमलों में लगावे । यह चित्त बहुत दृढ़ एवं दुर्निवार्य है । इसको रोकना बड़ा कठिन काम है । अपने वश के बाहर है । फिर भी हठपूर्वक उसे विषयों से हटाना प्रत्याहार कहा जाता है ॥ २७-२८ ॥

एतत् प्रत्याहारबलात् योगी स्वस्थो भवेद् ध्रुवम् ।
अकस्माद् भावमाप्नोति भावराशिस्थिरो नरः ॥ २९ ॥

---

१. विषाय धनिवर्गणम्—क० ।

भावात् परतरं नास्ति भावाधीनमिदं जगत् ।
भावेन लभ्यते योगं तस्माद्भावं समाश्रयेत् ॥ ३० ॥

इस प्रत्याहार के बल से निश्चित रूप से योगी स्वस्थ हो जाता है उसे अकस्मात् भाव की प्राप्ति होने लगती है । इस प्रकार वह भाव राशि से स्थिर हो जाता है । इस जगत् में भाव से बढ़कर कोई भी श्रेष्ठ पदार्थ नहीं है । यह सारा जगत् भावाधीन है । भाव से ही योग प्राप्त होता है । अतः भाव प्राप्ति के लिए प्रयत्न करते रहना चाहिए ॥ २९-३० ॥

अथ धारणमावक्ष्ये यत्कृत्वा धैर्यरूपभाक् ।
त्रैलोक्यमुदरे कृत्वा पूर्णः तिष्ठति[1] योगिराट् ॥ ३१ ॥
अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीमनि लिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां तथा नसि[2] ॥ ३२ ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ ३३ ॥
सर्वनाडीग्रन्थिदेशे षट्चक्रे देवतालये ।
ब्रह्ममार्गे धारणं यद् धारणेति निगद्यते ॥ ३४ ॥

अब **धारणा** कहती हूँ जिसके करने से साधक धीर हो जाता है । धारणा वाला योगी सारे त्रैलोक्य को अपने उदर में रख कर पूर्णता प्राप्त कर लेता है । १. अंगूठा, २. गुल्फ, ३. जानु, ४. ऊरु, ५. अण्डकोश, ६. लिङ्ग, ७. नाभि, ८. हृदय, ९. ग्रीवा, १०. कण्ठ प्रदेश में, ११. जिह्वा में एवं १२. नासिका इन द्वादश स्थानों के बाद मस्तक के भ्रूमध्य में अथवा शिरःप्रदेश में प्राणवायु के धारण करने को धारणा कहा जाता है । अथवा सभी नाडियों के ग्रन्थि स्थल में, षटचक्र में जहाँ देवताओं का स्थान है अथवा ब्रह्ममार्ग (सहस्त्रारचक्र) में प्राणवायु को धारण करना ही धारणा कहा जाता है ॥ ३१-३४ ॥

धारणं मूलदेशे तु कुण्डलीं नासिकातटे ।
प्राणवायोः प्रशमनं[3] धारणेति निगद्यते ॥ ३५ ॥
तत्र श्रीचरणाम्भोजमङ्गले चारुतेजसि ।
भावेन स्थापयेच्चित्तं धारणाशक्तिमाप्नुयात् ॥ ३६ ॥
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि यत् कृत्वा सर्वगो भवेत् ।
ध्यानयोगाद् भवेन्मोक्षो मत्कुलागमनिर्गमः ॥ ३७ ॥

अथवा, मूलाधार में, कुण्डली में तथा नासिका प्रदेश में प्राणवायु को शान्त रखना **धारणा** कहा जाता है । अथवा अत्यन्त सुन्दर तेज वाले श्री भगवती के मङ्गलदायी चरणाम्भोज में भावपूर्वक चित्त को स्थापित करना चाहिए, जिससे धारणा शक्ति प्राप्त हो । अब **ध्यान** कहती हूँ, जिसके करने से साधक सर्वज्ञ हो जाता है । ध्यान योग से साधक को मोक्ष मिलता है और वह मेरे कौलिक आगम का ज्ञाता हो जाता है ॥ ३५-३७ ॥

---

१. स्त्रष्टति—ग० । २. निशि—क० । ३. प्रसम्बन्धो—क० ।

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तर्वर्तिना ।
आत्मन्यभीष्टदेवानां[१] योगध्यानमिहोच्यते ॥ ३८ ॥
श्रीपदाम्भोरुहद्वन्द्वे नखकिञ्जल्कचित्रिते ।
स्थापयित्वा मनःपद्मं ध्यायेदिष्टगणं[२] महत् ॥ ३९ ॥

मन को अत्यन्त समाहित कर अन्तःकरणवर्ती चैतन्य द्वारा अपनी आत्मा में अथवा अभीष्ट देवता में ध्यान करना ही योग ध्यान कहा जाता है । अथवा भगवती महाश्री के नख किञ्जल्क से चित्रित दोनों चरण कमलों में मन रूपी कमल को स्थापित कर इष्टदेवता का ध्यान करना ही ध्यान कहा जाता है ॥ ३८-३९ ॥

अथ समाधिमाहात्म्यं वदामि तत्त्वतः शृणु ।
यस्यैव कारणादेव पूर्णयोगी भवेन्नरः ॥ ४० ॥
समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
समाधिना जयी भूयादान्दभैरवेश्वर ॥ ४१ ॥
संयोगसिद्धिमात्रेण समाधिस्थं महाजनम् ।
प्रपश्यति महायोगी समाध्यष्टाङ्गलक्षणैः ॥ ४२ ॥

हे सदाशिव ! अब **समाधि** का माहात्म्य तत्त्वतः कहती हूँ, उसे सुनिए जिसके साधन से साधक मनुष्य पूर्णयोगी बन जाता है । जीवात्मा और परमात्मा में नित्य समत्व की भावना ही समाधि है । हे आनन्दभैरवेश्वर ! इस समाधि से साधक विजय प्राप्त करता है । जीवात्मा तथा परमात्मा के संयोग की सिद्धि हो जाने पर महायोगी साधक, समाधि में स्थित महाजन का दर्शन प्राप्त करता है, यह अष्टाङ्ग लक्षण योग के आठवें भेद समाधि का फल कहा गया है ॥ ४०-४२ ॥

एतत्समाधिमाकृत्य योगी योगान्वितो भवेत् ।
अथ[३] चन्द्रे मनः कुर्यात् समारोप्य विभावयेत् ॥ ४३ ॥
एतदष्टाङ्गसारेण योगयोग्यो भवेन्नरः ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्षो मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ४४ ॥
योगशास्त्र प्रकारेण सर्वे वै भैरवाः स्मृताः ।
योगशास्त्रात् परं शास्त्रं त्रैलोक्ये नापि वर्तते ॥ ४५ ॥

इस समाधि के पूर्ण हो जाने पर ही योगी योगान्वित होता है । चन्द्रमा में मन लगाकर योगी उसी का ध्यान करे । इस समाधि रूपयोग के आठवें लक्षण से साधक योग के योग्य हो जाता है । योग से युक्त होने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है और उसके मन्त्र की सिद्धि कभी खण्डित नहीं होती । योगशास्त्र के विधान के पालन करने से सभी साधक भैरव के समान हो जाते हैं ॥ ४३-४५ ॥

---

१. ध्यानम्—ग० ।　　२. गुणम्—ग० ।
३. क० नास्ति ।

त्रैलोक्यातीतशास्त्राणि योगाङ्गविविधानि च ।
ज्ञात्वा या[1] पश्यति क्षिप्रं नानाध्यायेन शङ्कर ॥ ४६ ॥

ऐसे तो त्रैलोक्य में अतीत काल में कितने शास्त्र बने हुए हैं, अनेक प्रकार के योगाङ्ग भी बताए गए हैं, किन्तु योग शास्त्र से बढ़कर अन्य कोई दूसरा शास्त्र नहीं है । हे शङ्कर ! योग के अङ्गभूत इन नाना प्रकार के ध्यानों से साधक मेरा दर्शन शीघ्र ही प्राप्त कर लेता है ॥ ४५-४६ ॥

कामादिदोषनाशाय कथितं ज्ञानमुत्तमम् ।
इदानीं शृणु वक्ष्यामि मन्त्रयोगार्थनिर्णयम् ॥ ४७ ॥
विश्वं [2]शरीरमाक्लेशं पञ्चभूताश्रयं प्रभो ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिः जीवब्रह्मैकरूपकम् ॥ ४८ ॥

कामादि दोषों के नाश के लिए हमने यहाँ तक उत्तम योग का ज्ञान (प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि) कहा । अब **मन्त्र के योगार्थ निर्णय** को सुनिए । हे प्रभोः ! पञ्चभूतों का आश्रयभूत यह सारा शरीर क्लेश से व्याप्त है । इसमें चन्द्रमा, सूर्य एवं अग्नि के तेज से ब्रह्म का अंशभूत जीव निवास करता है ॥ ४७-४८ ॥

तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन शरीरे[3] नाडयो[4] मताः ।
तेषु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ॥ ४९ ॥
प्रधाना मेरुदण्डेऽत्र सोमसूर्याग्निरूपिणी ।
नाडीत्रयस्वरूपेण योगमाता प्रतिष्ठिता ॥ ५० ॥

इस शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाड़ियाँ हैं । उसमें भी दश मुख्य हैं । उन दशों में भी तीन व्यवस्थित हैं । ये तीन नाड़ियाँ मेरुदण्ड में रहने वाली सोम, सूर्य तथा अग्नि स्वरूपा हैं । इन तीन नाड़ियों के रूप में इस शरीर में योगमाता प्रतिष्ठित हैं ॥ ४९-५० ॥

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ।
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥ ५१ ॥
दक्षिणे पिङ्गलाख्या तु [5]पुंरूपा सूर्यविग्रहा ।
दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या परिकीर्तिता ॥ ५२ ॥

मेरुदण्ड के वामभाग में चन्द्ररूपा शुक्लवर्णा इड़ा नाड़ी है जो साक्षात् शक्ति का स्वरूप एवं अमृतमय शरीर वाली है । मेरु के दक्षिण भाग में पिङ्गला नाम की नाड़ी, पुरुष रूप में सूर्य विग्रह स्वरूप से स्थित है, जो अनार के पुष्प के समान लालवर्ण वाली है । इसे विष भी कहा जाता है ॥ ५१-५२ ॥

---

१. सम्प्राप्यते क्षिप्तम् इति—क० ।

२. माकाशम् इति—ग० । आक्लेशमिति पाठे आ समन्तात् क्लेशो यस्य तदिति बहुव्रीहिसमासो बोध्यः ।

३. दक्षिणत इति—ग० ।

४. शरीरेण तयोः इति—ग० ।

५. स इति—ग० ।

मेरुमध्ये स्थिता या तु सुषुम्ना बहुरूपिणी ।
विसर्गाद्बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ ५३ ॥
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ।
मध्ये स्वयंभूलिङ्गं तं कोटिसूर्यसमप्रभम् ॥ ५४ ॥

मेरु के मध्य में जो स्थित है, उसका नाम सुषुम्ना है जो बहुरूपिणी है और विसर्ग से बिन्दु पर्यन्त तत्त्वतः व्याप्य हो कर स्थित है । इच्छा, ज्ञान तथा क्रिया को उत्पन्न करने वाले त्रिकोणात्मक मूलाधार के मध्य में करोड़ों सूर्य के समान तेजस्वी स्वयम्भू लिङ्ग स्थित हैं ॥ ५३-५४ ॥

तदूर्ध्वे कामबीजं तु कलाशान्तीन्दुनायकम् ।
तदूर्ध्वे तु शिखाकारा कुण्डली ब्रह्मविग्रहा ॥ ५५ ॥
तद्बाह्ये हेमवर्णाभं वसुवर्णचतुर्दलम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ ५६ ॥

उसके ऊपर कला, शान्ति तथा इन्दु रूप में सर्वश्रेष्ठ कामबीज का निवास है । उसके ऊपर शिखा के आकार वाली ब्रह्मस्वरूपा कुण्डलिनी रहती है । उसके बाहर वाले भाग में सुवर्ण के समान आभा वाला 'व श ष स' - इन चार वर्णों से युक्त चार पत्तों वाला द्रवीभूत सुर्वण के समान कमल है उसका ध्यान करना चाहिए ॥ ५५-५६ ॥

तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं[१] षड्दलं हीरकप्रभम् ।
वादिलान्तं[२] तु षड्वर्णसहितं[३] रसपत्रकम् ॥ ५७ ॥
स्वाधिष्ठानाख्यममलं[४] योगिनां हृदयङ्गमम् ।
मूलमाधारषट्कानां[५] मूलाधारं प्रकीर्तितम् ॥ ५८ ॥

उसके ऊपर अग्नि के समान प्रदीप्त एवं हीरे के समान प्रदीप्त ६ पत्तों का कमल है । उसमें 'ब भ म य र ल' - ये ६ वर्ण हैं । इस प्रकार षड्दलों पर ६ वर्णों वाले कमल का ध्यान करना चाहिए । इसके ऊपर योगियों द्वारा जानने योग्य अत्यन्त निर्मल स्वाधिष्ठान नाम का चक्र है, मूल आधार में रहने वाले ६ चक्रों में मूलाधार नामक चक्र हमने पहले (बाइसवें पटल में) कह दिया है ॥ ५७-५८ ॥

स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं स्वलिङ्गकम् ।
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महाप्रभम् ॥ ५९ ॥
मेघाभं विद्युताभं च बहुतेजोमयं ततः ।
मणिमद्भिन्नतत्पद्मं मणिपूरं शशिप्रभम् ॥ ६० ॥

स्वाधिष्ठान के स्वशब्द से कहा जाने वाला सर्वश्रेष्ठ स्वाधिष्ठान नामक लिङ्ग ही स्व

---

१. सद्ग्रन्थम् इति—ग० । २. लान्तार्ण इति—ग० । ३. वत्स इति—ग० ।
४. सदनम् इति—ग० । ५. षड्कोणम् इति—ग० ।

शब्द का अर्थ है । उसके ऊपर नाभि देश में महाकान्तिमान् मणिपूर नामक चक्र है । मेघ की आभा वाला तथा विद्युत् की आभा वाला अनेक वर्ण के तेजों वाली मणियों से युक्त वह मणिपूर नामक पद्म चन्द्रमा के समान कान्तिमान् है ॥ ५९-६० ॥

कथितं [1]सकलं नाथ हृदयाब्जं शृणु प्रिय ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ ६१ ॥
शिवेनाधिष्ठितं पद्मं विश्वालोकनकारकम् ।
तदूर्ध्वेऽनाहतं पद्मं हृदिस्थं [2]किरणाकुलम् ॥ ६२ ॥

वह पद्म 'ड ढ ण त थ द ध न प और फ' इन दश वर्णों वाले दश दलों से युक्त है । हे नाथ ! उसके विषय में सब कुछ कह दिया । अब हृदय पर विराजमान पद्म चक्र के बारे में सुनिए । हे नाथ ! उस पद्म पर शिव अधिष्ठित हैं, जो चारों ओर अपना प्रकाश विकीर्ण करते रहते हैं । वहाँ पर किरणों से युक्त अनाहत नाम का पद्म है ॥ ६१-६२ ॥

उद्यदादित्यसङ्काशं कादिठान्ताक्षरान्वितम् ।
दलद्वादशसंयुक्तमीश्वराद्यसमन्वितम् ॥ ६३ ॥
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ।
शब्दब्रह्ममयं [3]वक्ष्येऽनाहतस्तत्र दृश्यते ॥ ६४ ॥

जो उदीयमान सूर्य के समान प्रकाश वाला तथा 'क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट और ठ' इन द्वादश वर्णों से युक्त द्वादश पत्तों वाला है । उस पद्म के मध्य में हजारों सूर्य के समान आभा वाला बाणलिङ्ग है वह शब्द ब्रह्ममय है और अनाहत रूप में दिखाई पड़ता है ॥ ६३-६४ ॥

तेनानाहतपद्माख्यं योगिनां योगसाधनम् ।
आनन्दसदनं तत्तु सिद्धेनाधिष्ठितं परम् ॥ ६५ ॥
तदूर्ध्वं तु विशुद्धाख्यं दलषोडशपङ्कजम् ।
वर्णैः षोडशभिर्युक्तं धूम्रवर्णं महाप्रभम् ॥ ६६ ॥

वह अनाहत होने के कारण **'अनाहत पद्म'** नाम से कहा जाता है, जो योगियों के योग का साधन है, आनन्द का सदन है और सिद्धों से अधिष्ठित है । उसके ऊपर **विशुद्धाख्य** नामक पद्म है जिसके दल में १६ पत्ते हैं, वे दल १६ वर्णों से विराजमान हैं । धूम्र के समान उनका वर्ण है तथा महाकान्तिमान् हैं ॥ ६५-६६ ॥

योगिनामद्भुतस्थानं [4]सिद्धिवर्णं समभ्यसेत् ।
विशुद्धं तनुते यस्मात् जीवस्य हंसलोकनात् ॥ ६७ ॥

---

१. सफलम् इति—क० ।
२. विकलाकुलम् इति—ग० । किरणाकुलमिति पाठे किरणैः आकुलमिति तृतीयासमासः ।
३. शब्दो । ४. वर्ग यः इति—ग० ।

विशुद्धं पद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाप्रभम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु अर्थिनाधिष्ठितं परम् ॥ ६८ ॥

योगियों के अद्भुत स्थानभूत उन सिद्ध वर्णों का सर्वदा अभ्यास करना चाहिए । हंस का परम प्रकाश होने के कारण वह जीव को विशुद्ध ज्ञान देता है । इसलिए उसे विशुद्ध कहते हैं । वह आकाश के समान निर्मल है और अत्यन्त कान्तिमान् है । उसके ऊपर आज्ञाचक्र है जो अनेक प्रकार के अर्थों से अधिष्ठित है ॥ ६७-६८ ॥

आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु तदूर्ध्वे बोधनं ततः ॥ ६९ ॥
एवंविधानि चक्राणि कथितानि तव प्रभो ।
तदूर्ध्वस्थानममलं सहस्राराम्बुजं परम् ॥ ७० ॥

वहाँ से आज्ञा का संक्रमण होता है । वह आज्ञा गुरु के द्वारा होती है । ऐसा कहा गया है और उसके ऊपर कैलास है उसके ऊपर ज्ञान का निवास है । हे प्रभो ! इस प्रकार हमने चक्रों के विषय में आपसे कहा । उन सबसे ऊपर अत्यन्त निर्मल सर्वश्रेष्ठ सहस्रदल कमल है ॥ ६९-७० ॥

बिन्दुस्थानं परं ज्ञेयं गणानां मतमाशृणु ।
बौद्धा वदन्ति चात्मानमात्मज्ञानी न ईश्वरः ॥ ७१ ॥
सर्वं नास्तीति चार्वाका नानाकर्मविवर्जिताः ।
वेदनिन्दापराः सर्वे बौद्धाः शून्याभिवादिनः[१] ॥ ७२ ॥

वही सर्वश्रेष्ठ बिन्दु स्थान है, अन्य मतावलम्बियों का मत सुनिए । ज्ञानीजन उसी को आत्मा कहते हैं और आत्मज्ञानी उसी को ईश्वर कहते हैं । नाना कर्म न करने वाले मात्र शरीरवादी चार्वाक 'कुछ भी नहीं हैं' ऐसा कहते हैं । वेद की निन्दा करने वाले सभी बौद्ध शून्य वादी हैं । वे किसी की सत्ता नहीं मानते ॥ ७१-७२ ॥

मम ज्ञानाश्रिताः कान्ताश्चीनभूमिनिवासिनः ।
आत्मानमपरिच्छिन्नं विभाव्य भाव्यते मया ॥ ७३ ॥
श्रीपदाब्जे बिन्दुयुग्मं नखेन्दुमण्डलं शुभम् ।
शिवस्थानं प्रवदन्ति शैवाः शाक्ता महर्षयः ॥ ७४ ॥

ये बौद्ध चीनभूमि में निवास करने वाले मेरे ज्ञानाश्रित होने के कारण मुझे प्रिय हैं । मैं तो अपने को अपरिच्छिन्न समझकर उस बिन्दु स्थान का ध्यान करती हूँ । भगवती महाश्री के चरण कमलों में नखेन्दु मण्डल के रूप में उन दो बिन्दुओं को शैव, शाक्त तथा महर्षिगण शिव का स्थान देते हैं ॥ ७३-७४ ॥

---

१. शून्यमभिवदन्ति तच्छीलाः शून्याभिवादिनः, शून्योपासनारता इत्यर्थः ।

परमं पुरुषं नित्यं वैष्णवा:[१] प्रीतिकारका: ।
हरिहरात्मकं रूपं संवदन्ति परे जना: ॥ ७५ ॥
देव्या: पदं नित्यरूपाश्चरणानन्दनिर्भरा: ।
वदन्ति मुनयो मुख्या: पुरुषं प्रकृतात्मकम् ॥ ७६ ॥
पुंप्रकृत्याख्यभावेन मग्ना भान्ति महीतले ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ७७ ॥

सबसे प्रेम करने वाले वैष्णव उस बिन्दु मण्डल को परम पुरुष के रूप में मानते हैं । अन्य जन उन दोनों बिन्दुमण्डलों को हरिहरात्मक रूप में मानते हैं । भगवती के चरणानन्द में निर्भर भक्त उस बिन्दु को देवी का साक्षात् पद मानते हैं । मुख्य मुख्य मुनिगण उसे प्रकृत्यात्मक पुरुष मानते हैं । इस पृथ्वीतल में प्राय: सभी उस बिन्दु को प्रकृत्यात्मक भाव से मान कर उसी में निमग्न हैं । हे नाथ ! इस प्रकार हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्रयोग कहा ॥ ७५-७७ ॥

योगमार्गानुसारेण भावयेत् सुसमाहित: ।
आदौ [२]महापूरकेण मूले संयोजयेन्मन: ॥ ७८ ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबुद्धयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव प्रापयेद्बिन्दुचक्रकम् ॥ ७९ ॥
शम्भुलाभां परां [३]शक्तिमेकीभावैर्विचिन्तयेत् ।
तत्रोत्थितामृतरसं द्रुतलाक्षारसोपमम् ॥ ८० ॥
पाययित्वा परां शक्तिं कृष्णाख्यां योगसिद्धिदाम् ।
षट्चक्रभेदकस्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥ ८१ ॥

योग मार्ग के अनुसार साधक समाहित चित्त से उस बिन्दु का ध्यान करे । सर्वप्रथम महापूरक के द्वारा मूलाधार में अपने मन को लगावे । गुदा और मेढ्र के मध्य में रहने वाली शक्ति को संकुचित कर जागृत करे । इस प्रकार तत्तच्चिन्हों का भेदन कर उसे सहस्रार स्थित बिन्दु चक्र में ले जावे । वहाँ से उस पर शक्ति का शिव के साथ एकीभाव के रूप में ध्यान करे । वहाँ से पिघले हुए द्राक्षारस के समान उत्पन्न हुए अमृत रस का उसे पान करावें । इस प्रकार षट्चक्र का भेदन करने वाला साधक अमृत धारा के द्वारा योग में सिद्धि प्रदान करने वाली उस महाकाली शक्ति को तृप्त करावे ॥ ७८–८१ ॥

आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं तत: सुधी: ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि मारुतम् ॥ ८२ ॥
जरामरणदु:खाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
तन्त्रोक्तकथिता मन्त्रा:[४] सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥ ८३ ॥

---

१. प्रतिकारका: इति—क० । २. प्रकरणे इति—ग० ।
३. भावम् इति—क० । ४. दूषिता इति—क० ।

उसे तृप्त कराने के बाद सुधी साधक पुनः उसी मार्ग से उसे मूलाधार में ले आवे । इस प्रकार प्रतिदिन वायु का अभ्यास करते हुए साधक जरा मरण तथा समस्त दुःखों से छुटकारा पा जाता है और वह संसार बन्धन से मुक्त हो जाता है, किं बहुना तन्त्र शास्त्र में कहे हुए वे, सभी मन्त्र उसे सिद्ध हो जाते है, जिसे सिद्ध करने का कोई अन्य उपाय नहीं है ॥ ८२-८३ ॥

स्वयं सिद्धो भवेत् क्षिप्रं योगे हि योगवल्लभा ।
ये गुणा: सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिन:[१] ॥ ८४ ॥
ते गुणा: साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ८५ ॥

वह स्वयं शीघ्रतापूर्वक सिद्ध हो जाता है, योग में रहने वाली योगवल्लभा उस पर कृपा करती हैं, पञ्चकृत्य विद्यायी सदाशिव देव में जितने गुण हैं वे सभी गुण उस साधक श्रेष्ठ में आ जाते हैं । अन्यथा नहीं । हे नाथ ! इस प्रकार हमने श्रेष्ठ मन्त्र योग कहा ॥ ८४-८५ ॥

इदानीं धारणाख्यञ्च शृणुष्व परमाञ्जनम् ।
दिक्कालाद्यनवच्छिन्नं त्वयि चित्तं निधाय च ॥ ८६ ॥
मयि वा साधकवरो ध्यात्वा तन्मयतामियात् ।
तन्मयो भवति क्षिप्रं जीवब्रह्मैकयोजनात् ॥ ८७ ॥

वैष्णव ध्यान - अब सर्वश्रेष्ठ अञ्जन के समान दृष्टि प्रदान करने वाले **धारणा** के विषय में सुनिए । देश और काल से सर्वथा अनवच्छिन्न आप शङ्कर में अथवा मुझमें साधक अपना चित्त सन्निविष्ट कर तन्मयता प्राप्त करे । इस प्रकार जीव और **ब्रह्म में एकत्व** की भावना कर शीघ्र ही तन्मयता प्राप्त करे, इस प्रकार जीव और ब्रह्म में एकत्व की भावना करने से शीघ्र ही तन्मयता प्राप्त हो जाती है ॥ ८६-८७ ॥

इष्टपादे मति दत्वा नखकिञ्जल्कचित्रिते ।
अथवा मननं चित्तं यदा क्षिप्रं न सिद्ध्यति ॥ ८८ ॥
तदावयवयोगेन योगी योगं समभ्यसेत् ।
पादाम्भोजे मनो दद्याद् नखकिञ्जल्कचित्रिते ॥ ८९ ॥

अथवा नखकिञ्जल्क से चित्रित अपने इष्टदेव के पाद में मन लगावे तब भी चित्त स्थिर हो जाता है । अथवा मनन करने वाला यह चञ्चल चित्त यदि शीघ्रता से सिद्धक (स्थिर) न हो तो शरीर के अवयवभूत एक-एक अङ्गों में योगी योग द्वारा चित्त स्थिर रखे । प्रथम नखकिञ्जलक चित्रित इष्टदेव के चरण कमलों में मन लगावे ॥ ८८-८९ ॥

---

१. पञ्चसंख्याकानि च तानि कृत्यानि चेति पञ्चकृत्यानि, मध्यमपदलोपिसमास: । तानि विदधति तच्छीला इत्यर्थ: ।

जङ्घायुग्मे तथाराम[1]कदलीकाण्डमण्डिते ।
ऊरुद्वये मत्तहस्तिकरदण्डसमप्रभे ॥ ९० ॥
गङ्गावर्त्तगभीरे तु नाभौ सिद्धिबिले ततः ।
उदरे वक्षसि तथा हस्ते श्रीवत्सकौस्तुभे ॥ ९१ ॥

इसके बाद वाटिका स्थित कदली काण्ड के समान प्रभा वाले दोनों जाँघों में मन लगावे । फिर मदमत्त हाथी के शुण्डाग्रदण्ड के समान दोनों ऊरु में मन को स्थिर करे । इसके बाद सिद्धि के लिए प्रवेश किए जाने वाले बिल के समान गङ्गा के आवर्त के समान गम्भीर नाभि स्थान में मन लगावे । इसके बाद श्रीवत्सकौस्तुभ से विराजमान उदर एवं वक्षःस्थल में, तदनन्तर कर कमल में मन लगावे ॥ ९०-९१ ॥

पूर्णचन्द्रामृतप्रख्ये ललाटे चारुकुण्डले ।
शङ्खचक्रगदाम्भोजदोर्दण्डपरिमण्डिते ॥ ९२ ॥
सहस्रादित्यसङ्काशे किरीटकुण्डलद्वये ।
स्थानेष्वेषु भजेन्मन्त्री विशुद्धः शुद्धचेतसा ॥ ९३ ॥
मनो निवेश्य श्रीकृष्णे वैष्णवो भवति ध्रुवम् ।
इति वैष्णवमाख्यातं ध्यानं सत्त्वं सुनिर्मलम् ॥ ९४ ॥

इसके बाद अमृत से संयुक्त पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान तथा मनोहर कुण्डल से मण्डित ललाट में मन लगावे । फिर शंख, चक्र गदा और कमल से मण्डित चार भुजाओं से संयुक्त सहस्रों सूर्यों के समान देदीप्यमान किरीट एवं दो कुण्डलों से युक्त श्रीकृष्ण परमात्मा में मन लगावे । भगवान् श्रीकृष्ण के इन स्थानों में विशुद्ध चित्त से मन को लगाने वाला मन्त्रज्ञ साधक निश्चित रूप से विष्णुभक्त बन जाता है । यहाँ तक हमने सत्त्वगुण से संयुक्त अत्यन्त निर्मल वैष्णव ध्यान का वर्णन किया ॥ ९२-९४ ॥

विष्णुभक्ताः प्रभजन्ति [2]स्वाधिष्ठानं मनः स्थिराः ।
यावन्मनोलयं याति कृष्णे [3]आत्मनि चिन्तयेत् ॥ ९५ ॥
तावत् स्वाधिष्ठानसिद्धिरिति योगार्थनिर्णयः ।
तावज्जपेन्मनुं मन्त्री जपहोमं समभ्यसेत् ॥ ९६ ॥

जिनका मन स्थिर है, ऐसे विष्णुभक्त स्वाधिष्ठान चक्र में विष्णु का ध्यान करते हैं । जब तक मन श्रीकृष्ण में लय को न प्राप्त होवे, तब तब तक आत्मा में उक्त प्रकार से श्री कृष्ण का ध्यान करना चाहिए । तभी स्वाधिष्ठान चक्र की सिद्धि होती है, ऐसा योगशास्त्र का निर्णय है तभी तक मन्त्रज्ञ मन्त्र का जप करे तथा जप और होम का अभ्यास करे ॥ ९५-९६ ॥

---

१. सिद्धवने इति—ग० ।
२. चन्द्रायुत इति—ग० ।
३. स्वात्मनि चिन्ययेत् इति—ग० ।

अत: परं न किञ्चिच्च कृत्यमस्ति मनोहरे[1] ।
विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ॥ ९७ ॥
अत[2] एव सदा कुर्यात् ध्यानं योगं मनुं जपेत् ।
तम: परिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ॥ ९८ ॥

सिद्धि प्राप्त कर लेने के पश्चात् और कोई कृत्य शेष नहीं रह जाता । क्योंकि मन को हरण करने वाले परतत्त्व परमात्मा का साक्षात्कार हो जाने पर समस्त नियम व्यर्थ ही हैं । इसीलिए सर्वदा ध्यान करे, योग करे, मन्त्र का जप करे, जिस प्रकार अन्धकारपूर्ण घर में रहने वाला घड़ा दीप से दिखाई पड़ता है ॥ ९७-९८ ॥

एवं स यो वृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृत: ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ९९ ॥
कृत्वा पापोद्भवैर्दु:खैर्मुच्यते नात्र संशय: ।
दुर्लभं विषयासक्तै: सुलभं योगिनामपि ॥ १०० ॥

उसी प्रकार माया से आवृत आत्मा मन्त्र के द्वारा प्रत्यक्ष हो जाती है । हे नाथ ! यहाँ तक हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्र योग कहा । ऐसा करने से साधक पापों से तथा सब प्रकार के दु:खों से छूट जाता है इसमें संशय नहीं । यह ध्यान विषयी लोगों के लिए दुर्लभ है तथा योगियों के लिए सुलभ हैं ॥ ९९-१०० ॥

सुलभं न त्यजेद्विद्वान् यदि सिद्धिमिहेच्छति ।
ब्रह्मज्ञानं योगध्यानं मन्त्रजाप्यं क्रियादिकम् ॥ १०१ ॥
य: करोति सदा भद्रो वीरभद्रो हि योगिराट् ।
भक्तिं कुर्यात् सदा शम्भो: श्रीविद्याया: परात्पराम् ॥ १०२ ॥

विद्वान् साधक यदि सिद्धि चाहे तो उसे इस सुलभ मार्ग का त्याग नहीं करना चाहिए । जो ब्रह्मज्ञानी ! योग, ध्यान, मन्त्र का जाप तथा अपनी क्रिया करता रहता है वह सदा कल्याणकारी योगिराज वीरभद्र बन जाता है । इसलिए सदैव सदाशिव की भक्ति करनी चाहिए अथवा परात्परा श्रीविद्या की भक्ति करनी चाहिए ॥ १०१-१०२ ॥

योगसाधनकाले च केवलं भावनादिभि: ।
मननं कीर्त्तनं ध्यानं स्मरणं पादसेवनम् ॥ १०३ ॥
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ।
एतद्भक्तिप्रसादेन जीवन्मुक्तस्तु साधक: ॥ १०४ ॥

---

१. हरति इति हरा, पचाद्यच् टाप् । मनसो हरा-मनोहरा, तत्सम्बोधने मनोहरे ! इति रूपम् ।

२. तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ।
मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञानं ज्ञानाय कल्प्यते ॥
न योगेन बिना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हि स: ।
द्वयोरभ्यासयोगो हि ब्रह्मत्वं सिद्धिकारणम् ॥ इति—क० अधिक: पाठ: ।

योगिनां वल्लभो भूत्वा समाधिस्थो भवेद्यतिः ॥ १०५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावार्थनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे[१] सप्तविंशः पटलः ॥ २७ ॥

योगसाधन काल में केवल भावनादि से ही भक्ति करे । मनन, कीर्तन, ध्यान, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य तथा आत्मनिवेदन उक्त प्रकार वाली भक्ति के सिद्ध हो जाने पर साधक जीवन्मुक्त हो जाता है और योगियों का वल्लभ हो कर समाधि में स्थित (प्रज्ञ) योगी बन जाता है ॥ १०३-१०५ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थ निर्णय में, पाशवकल्प में, षट्चक्रसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव संवाद में सत्ताइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २७ ॥

१. ऊनविंशः पटल इति—क० ।

अथ त्रयस्त्रिंशः पटलः

श्री आनन्दभैरवी उवाच[1]

अथ वक्ष्ये महादेव कुण्डलीकवचं शुभम् ।
परमानन्ददं सिद्धं सिद्धवृन्दनिषेवितम् ॥ १ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर कल्याणकारी कुण्डलिनी कवच कहती हूँ । यह कवच परमानन्द देने वाला तथा सिद्ध है और सिद्ध समूहों से सुसेवित है ॥ १ ॥

यत्कृत्वा योगिनः सर्वं धर्माधर्मप्रदर्शकाः ।
ज्ञानिनो मानिनो धर्मा विचरन्ति यथामराः ॥ २ ॥
सिद्धयोऽप्यणिमाद्याश्च करस्थाः सर्वदेवताः ।
एतत् कवचपाठेन देवेन्द्रो योगिराड् भवेत् ॥ ३ ॥

इसके पाठ करने से सभी योगी, धर्म-अधर्म का ज्ञान करने वाले, ज्ञानी, मानी तथा धर्मवान् हो जाते हैं और देवताओं के समान पृथ्वी पर विचरण करते हैं । उनके हाथ में सभी अणिमादि सिद्धियाँ तथा सभी देवता हो जाते हैं । इस कवच के पाठ से पाठकर्ता देवेन्द्र तथा योगिराज बन जाता है ॥ २-३ ॥

ऋषयो योगिनः सर्वे जटिलाः कुलभैरवाः ।
प्रातःकाले त्रिवारं च मध्याह्ने वारयुग्मकम् ॥ ४ ॥
सायाह्ने वारमेकं तु पठेत् कवचमेव च ।
पठेदेवं महायोगी कुण्डलीदर्शनं भवेत् ॥ ५ ॥

सभी योगीजन इसका पाठ करने से ऋषि एवं जटा धारण करने वाले भैरव बन जाते हैं । प्रातः काल में तीन बार, मध्याह्नकाल में दो बार, सायङ्काल में एक बार यदि महायोगी इस कवच का पाठ करें तो उन्हें साक्षात् कुण्डलिनी का दर्शन प्राप्त हो जाता है ॥ ४-५ ॥

कुलकुण्डलीकवचस्य ब्रह्मेन्द्र ऋषिर्गायत्री छन्दः, कुलकुण्डली देवता सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे विनियोगः ॥

इस कुलकुण्डलीकवच के ब्रह्मेन्द्र ऋषि है; गायत्री छन्द है और कुलकुण्डली देवता है, सभी अभीष्टसिद्धि के लिए इनका विनियोग है ।

---

१. पुस्तके नास्ति—क० ।

कुलकुण्डलीकवचम्

ॐ ईश्वरी जगतां धात्री ललिता सुन्दरी परा ।
कुण्डली कुलरूपा च पातु मां कुलचण्डिका ॥ ६ ॥

विधि—हाथ में जल लेकर 'अस्य कुलकुण्डलीकवचस्य ब्रह्मेन्द्र ऋषिर्गायत्री छन्दः, कुलकुण्डली देवता सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे जपे विनियोगः' पर्यन्त वाक्य पढ़कर पाठकर्ता उस जल को पृथ्वी पर अथवा किसी पात्र में गिरा देवे ।

ॐ ईश्वरी, कुलरूपा, जगत् का पालन करने वाली परा, सुन्दरी, ललिता, कुण्डलिनी कुल चण्डिका मेरी रक्षा करें ॥ ६ ॥

शिरो मे ललिता देवी पातूग्राख्या कपोलकम् ।
ब्रह्ममन्त्रेण[1] पुटिता भ्रूमध्यं पातु मे सदा ॥ ७ ॥
नेत्रत्रयं महाकाली कालाग्निभक्षिका शिखाम् ।
दन्तावलीं विशालाक्षी ओष्ठमिष्टानुवासिनी ॥ ८ ॥

ललिता देवी मेरे शिर की रक्षा करें । उग्रनाम वाली देवी मेरे कपोल की तथा ब्रह्ममन्त्र से सम्पुटित देवी मेरे भ्रूमध्य की रक्षा करें । महाकाली तीनों नेत्रों की, कालाग्नि भक्षिका देवी शिखा की, विशालाक्षी दन्त समूहों की एवं इष्ट (यज्ञकर्म में) में निवास करने वाली मेरे ओष्ठ की रक्षा करें ॥ ७-८ ॥

कामबीजात्मिका विद्या अधरं पातु मे सदा ।
लृयुगस्था गण्डयुग्मं माया विश्वा रसप्रिया ॥ ९ ॥
भुवनेशी कर्णयुग्मं चिबुकं क्रोधकालिका ।
कपिला मे गलं पातु सर्वबीजस्वरूपिणी ॥ १० ॥

कामबीजात्मिका महाविद्या सर्वदा मेरे अधर की रक्षा करें । दो प्रकार के लृकार में रहने वाली, रस से प्रेम करने वाली, विश्वा एवं माया दोनों गण्डस्थलों की रक्षा करें । भुवनेशी दोनों कानों की, क्रोधकालिका देवी चिबुक की और सर्व बीजस्वरूपिणी कपिला मेरे गले की रक्षा करें ॥ ९-१० ॥

मातृकावर्णपुटिता कुण्डली कण्ठमेव च ।
हृदयं कालपृथ्वी[2] च कङ्काली पातु मे मुखम् ॥ ११ ॥
भुजयुग्मं चतुर्वर्गा चण्डदोर्दण्डखण्डिनी ।
स्कन्धयुग्मं स्कन्दमाता हालाहलगता मम ॥ १२ ॥

मातृका वर्णों से सम्पुटित कुण्डलिनी कण्ठ की और कालपृथ्वी हृदय की तथा कङ्काली देवी मेरे मुख की रक्षा करें । चण्ड के दोनों बाहुओं को खण्ड खण्ड करने वाली चतुर्वर्गा

---

१. ब्रह्मरन्ध्रेण—क० । २. कौल—क० ।

देवी मेरे दोनों भुजाओं की, हालाहल (विष) में रहने वाली स्कन्दमाता मेरे दोनों कन्धों की रक्षा करें ॥ ११-१२ ॥

अङ्गुल्यग्रं कुलानन्दा श्रीविद्या नखमण्डलम् ।
कालिका भुवनेशानी पृष्ठदेशं सदावतु ॥ १३ ॥
पार्श्वयुग्मं महावीरा वीरासनधराभया ।
पातु मां कुलदर्भस्था नाभिमुदरमम्बिका ॥ १४ ॥
कटिदेशं पीठसंस्था महामहिषघातिनी ।
लिङ्गस्थानं महामुद्रा भगं मालामनुप्रिया ॥ १५ ॥

कुलानन्दा अंगुली के अग्रभागों की, श्रीविद्या समस्त नखमण्डलों की, कालिका तथा भुवनेशानी सर्वदा मेरे पृष्ठदेश की रक्षा करें । वीरासन धारण करने वाली महावीरा और अभया मेरे दोनों पार्श्व भाग की, कुलदर्भस्था मेरी तथा अम्बिका मेरे नाभि और उदर प्रदेश की रक्षा करें । पीठ में निवास करने वाली देवी महामहिषघातिनी मेरे कटिदेश की, महामुद्रा लिङ्गस्थान की और माला से प्रेम करने वाली मेरे भग (= ऐश्वर्य) की रक्षा करें ॥ १३-१५ ॥

भगीरथप्रिया धूम्रा मूलाधारं गणेश्वरी ।
चतुर्दलं कक्ष्यपूज्या दलाग्रं मे वसुन्धरा ॥ १६ ॥
शीर्षं राधा रणाख्या च ब्रह्माणी[1] पातु मे मुखम् ।
मेदिनी पातु कमला वाग्देवी पूर्वगं[2] दलम् ॥ १७ ॥

भगीरथ प्रिया धूम्रा और गणेश्वरी मेरे मूलाधार की, कक्ष्य पूज्या देवी मेरे (कुण्डली के) चतुर्दल की तथा वसुन्धरा देवी दल के अग्रभाग की रक्षा करें । राधा तथा रणाख्या मेरे शिरोभाग की, ब्रह्माणी मुख की और भेदिनी वाग्देवी कमला मेरी कुण्डलिनी के पूर्वदल की रक्षा करें ॥ १६-१७ ॥

छेदिनी दक्षिणे पातु पातु चण्डा महातपा ।
चन्द्रघण्टा सदा पातु योगिनी वारुणं दलम् ॥ १८ ॥
उत्तरस्थं दलं पातु पृथिवीमिन्द्रपालिता ।
चतुष्कोणं कामविद्या ब्रह्मविद्याब्जकोणकम् ॥ १९ ॥
अष्टशूलं सदा पातु सर्ववाहनवाहना ।
चतुर्भुजा सदा पातु डाकिनी कुलचञ्चला ॥ २० ॥
मेढ्रस्था मदनाधारा पातु मे चारुपङ्कजम् ।
स्वयम्भूलिङ्गं चार्वाका कोटराक्षी[3] ममासनम् ॥ २१ ॥
कदम्बवनमापातु कदम्बवनवासिनी ।

---

१. ब्राह्मणं पातु मे सदा—ग० । २. सर्वगम् —क० ।
३. कोटरे इवाक्षिणी यस्याः सा ।

वैष्णवी परमा माया पातु मे वैष्णवं पदम् ॥ २२ ॥

छेदिनीदेवी दक्षिण दल की, महातपा, चण्डा, चन्द्रघण्टा एवं योगिनी पश्चिम दल की रक्षा करें । उत्तर दल की, इन्द्र पालिता पृथ्वी (भूपुर) की, कामविद्या चतुष्कोणों की तथा ब्रह्मविद्या कमलरूप कोणों की रक्षा करें ॥ १८-१९ ॥

सर्ववाहन वाहना चतुर्भुजा कुलचञ्चला डाकिनी सदैव मेरे अष्टशूल की रक्षा करें । मेढ्र पर रहने वाली मदनाधारा मेरे सुन्दर कमल की रक्षा करें । चार्वाका स्वयंभू लिङ्ग की तथा कोटराक्षी मेरे आसन की रक्षा करें । कदम्ब वनवासिनी कदम्बवन की रक्षा करें तथा वैष्णवी परमा माया मेरे वैष्णव पद की रक्षा करें ॥ २०-२२ ॥

षड्दलं[१] राकिणी पातु राकिणी कामवासिनी।
कामेश्वरी कामरूपा श्रीकृष्णं पीतवाससम् ॥ २३ ॥
वनमालां वनदुर्गा शङ्खं मे शङ्खिनी[२] शिवा ।
चक्रं चक्रेश्वरी पातु कमलाक्षी गदां मम ॥ २४ ॥
पद्मं मे पद्मगन्धा च पद्ममाला मनोहरा ।
रादिलान्ताक्षरं[३] पातु लाकिनी लोकपालिनी ॥ २५ ॥
षड्दले[४] स्थितदेवांश्च पातु कैलासवासिनी।
अग्निवर्णा सदा पातु गणं[५] मे परमेश्वरी ॥ २६ ॥

कामवासना वाली राकिणी देवी षड्दल की तथा कामरूपा कामेश्वरी उस पर रहने वाले पीताम्बरधारी श्रीकृष्ण की रक्षा करें । मेरी वनमाला की रक्षा वनदुर्गा करें । शिवा शङ्खिनी शङ्ख की, चक्रेश्वरी चक्र की तथा कमलाक्षी मेरे गदा की रक्षा करें ॥ २३-२४ ॥

पद्मगन्धा पद्म की, मनोहरा पद्ममाला की, ब भ म य र ल इन छः अक्षरों की लोकपालिनी लाकिनी रक्षा करें । कैलास वासिनी षड्दल पर स्थित देवताओं की, अग्निवर्णा परमेश्वरी मेरे गणों की सदैव रक्षा करें ॥ २५-२६ ॥

मणिपूरं सदा पातु मणिमालाविभूषणा ।
दशपत्रं दशवर्णं डादिफान्तं त्रिविक्रमा ॥ २७ ॥
पातु नीला महाकाली भद्रा भीमा सरस्वती ।
अयोध्यावासिनी देवी महापीठनिवासिनी ॥ २८ ॥
वाग्भवाद्या महाविद्या कुण्डली कालकुण्डली ।
दशच्छदगतं[६] पातु रुद्रं रुद्रात्मकं मम ॥ २९ ॥

मणिमाला विभूषणा मणिपूर की सदा रक्षा करें । त्रिविक्रमा मणिपूर में रहने वाले ड ढ ण त थ द ध न प फ इन दश वर्णों से युक्त दश पत्ते वाले पद्म की रक्षा करें ॥ २७ ॥

नीला, महाकाली, भद्रा, भीमा, सरस्वती, अयोध्यावासिनी देवी, महापीठाधिवासिनी,

---

१. षड्वर्गम्—ग० । २. शक्तिक्षणी—ग० । ३. वादि—क० ।
४. षड्वर्गस्थितदेवीश्च—ग० । ५. जलम्—ग० । ६. शतम्—क० ।

वाग्भवाद्या, महाविद्या, कुण्डली और कालकुण्डली, दशच्छद पर रहने वाले मेरे रुद्रात्मक रुद्र की रक्षा करें ॥ २८-२९ ॥

सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा पातु सूक्ष्मस्थाननिवासिनी ।
राकिणी लोकजननी पातु कूटाक्षरस्थिता ॥ ३० ॥
तैजसं पातु नियतं रजकी राजपूजिता ।
विजया कुलबीजस्था तवर्गं तिमिरापहा ॥ ३१ ॥

(मेरे) सूक्ष्म से सूक्ष्म (पाप की) रक्षा करें । सूक्ष्म स्थान में रहने वाली, कूटाक्षर स्थिता, लोकजननी राकिणी नियमपूर्वक मेरे तेज की रक्षा करें । राजपूजिता, रजकी, कुलबीजस्था, तिमिरापहा विजया त वर्ग की रक्षा करें ॥ ३०-३१ ॥

मन्त्रात्मिका मणिग्रन्थिं भेदिनी पातु सर्वदा ।
गर्भदाता भृगुसुता पातु मां नाभिवासिनी ॥ ३२ ॥
नन्दिनी पातु सकलं कुण्डली कालकम्पिता ।
हृत्पद्मं पातु कालाख्या धूम्रवर्णा मनोहरा ॥ ३३ ॥

मन्त्रात्मिका भेदिनी सर्वदा मणिग्रन्थि की रक्षा करें । नाभि में रहने वाली, गर्भदाता भृगुसुता (लक्ष्मी) मेरी रक्षा करें । नन्दिनी, कालकम्पिता, कुण्डली सम्पूर्ण वस्तुओं की रक्षा करें । मनोहरा, धूर्मवर्णा एवं कालाख्या हृत्पद्म की रक्षा करें ॥ ३२-३३ ॥

दलद्वादशवर्णं च भास्करी भावसिद्धिदा ।
पातु मे परमा विद्या कवर्गं कामचारिणी ॥ ३४ ॥
चवर्गं चारुवसना व्याघ्रास्या टङ्कधारिणी ।
चकारं पातु कृष्णाख्या काकिनीं पातु कालिका ॥ ३५ ॥
टकुराङ्गी टकारं मे जीवभावा महोदया ।
ईश्वरी पातु विमला मम हृत्पद्मवासिनी ॥ ३६ ॥
कर्णिकां कालसन्दर्भा योगिनी योगमातरम् ।
इन्द्राणी वारुणी पातु कुलमाला कुलान्तरम् ॥ ३७ ॥

भावसिद्धि प्रदान करने वाली भास्करी द्वादशवर्ण वाले दल की रक्षा करें । कामचारिणी परमा विद्या क वर्ग की रक्षा करें । मनोहर वेश भूषा वाली व्याघ्रमुखी टङ्कधारिणी च वर्ग की रक्षा करें । कृष्णा नाम वाली काकिनी कालिका चकार की रक्षा करें ॥ ३४-३५ ॥

जीवभाव को प्राप्त होने वाली, महान् अभ्युदय देने वाली, टकुराङ्गी टकार की रक्षा करें । मेरे हृदयरूप कमल में निवास करने वाली विमला ईश्वरी मेरी रक्षा करें । कालसंदर्भा कर्णिका की, योगिनी योगमाता की, इन्द्राणी, वारुणी एवं कुलमाला कुलान्तर की रक्षा करें ॥ ३६-३७ ॥

तारिणी शक्तिमाता च कण्ठवाक्यं सदावतु ।
विप्रचित्ता महोग्रोग्रा प्रभा दीप्ता घनासना ॥ ३८ ॥

---

१. काकानी—क० ।

वाक्स्तम्भिनी वज्रदेहा[१] वैदेही वृषवाहिनी ।
उन्मत्तानन्दचित्ता च क्षणोशीशा भगान्तरा ॥ ३९ ॥
मम षोडशपत्राणि पातु मातृतनुस्थिता[१] ।
सुरान् रक्षतु वेदज्ञा सर्वभाषा च कर्णिकाम् ॥ ४० ॥

तारिणी तथा शक्ति माता मेरे कण्ठगत वाक्य की सदा रक्षा करें । १. विप्रचित्ता, २. महोग्रा, ३. उग्रा, ४. प्रभा, ५. दीप्ता, ६. घनासना, ७. वाक्स्तम्भिनी, ८. वज्रदेहा, ९. वैदेही, १०. वृषवाहिनी, ११. उन्मत्ता, १२. आनन्दचित्ता, १३. क्षोणीशा (क्षणोशी?), १४. ईशा, १५. (?) तथा १६. भगान्तरा मेरे षोडश पत्रों की रक्षा करें । मातृतनुस्थिता देवताओं की रक्षा करें, वेदज्ञा सर्वभाषा कर्णिका की रक्षा करें ॥ ३८-४० ॥

ईश्वरार्द्धासनगता प्रपायान्मे सदाशिवम् ।
शाकम्भरी महामाया साकिनी पातु सर्वदा ॥ ४१ ॥
भवानी भवमाता च पायाद् भ्रूमध्यपङ्कजम् ।
द्विदलं व्रतकामाख्या अष्टाङ्गसिद्धिदायिनी ॥ ४२ ॥
पातु नासामखिलानन्दा मनोरूपा जगत्प्रिया ।
लकारं लक्षणाक्रान्ता सर्वलक्षणलक्षणा ॥ ४३ ॥
कृष्णाजिनधरा देवी क्षकारं पातु सर्वदा ।
द्विदलस्थं सर्वदेवं सदा पातु वरानना ॥ ४४ ॥

ईश्वर के आधे आसन पर रहने वाली मेरे सदाशिव की रक्षा करें । शाकम्भरी, महामाया एवं साकिनी मेरी सर्वदा रक्षा करें । भवानी, भवमाता मेरे भ्रूमध्यस्थ पङ्कज की रक्षा करें । अष्टाङ्ग सिद्धि देने वाली व्रतकामाख्या भ्रू पङ्कज में रहने वाले द्विदल की रक्षा करें ॥ ४१-४२ ॥

जगत्प्रिया, मनोरूपा एवं अखिलानन्दा मेरे नासिका की रक्षा करें । लक्षणाक्रान्ता एवं सर्वलक्षणलक्षणा लकार की रक्षा करें । कृष्णमृग का चर्म धारण करने वाली देवी सर्वदा क्षकार की रक्षा करें । वरानना देवी द्विदल पर रहने वाले सभी देवों की रक्षा करें ॥ ४३-४४ ॥

बहुरूपा विश्वरूपा हाकिनी पातु संस्थिता ।
हरापरशिवं पातु मानसं पातु पञ्चमी ॥ ४५ ॥
षट्चक्रस्था सदा पातु षट्चक्रकुलवासिनी ।
अकारादिक्षकारान्ता बिन्दुसर्गसमन्विता ॥ ४६ ॥
मातृकार्णा सदा पातु कुण्डली ज्ञानकुण्डली ।
देवकाली गतिप्रेमा पूर्णा गिरितटं शिवा ॥ ४७ ॥
उड्डीयानेश्वरी देवी सकलं पातु सर्वदा ।
कैलासपर्वतं पातु कैलासगिरिवासिनी ॥ ४८ ॥

---

१. मातुलसंस्थिता—ग० । २. नासा सुनानन्दा—क० ।

पातु मे [२]डाकिनीशक्तिर्लाकिनी राकिणी कला ।
साकिनी हाकिनी देवी षट्चक्रादीन् प्रपातु मे ॥ ४९ ॥

बहुरूपा, विश्वरूपा, संस्थिता हाकिनी, हरा परशिव की रक्षा करें तथा पञ्चमी मेरे मन की रक्षा करें । षट्चक्रो में रहने वाली एवं षट्चक्र कुल में निवास करने वाली बिन्दु तथा सर्ग अर्थात् विसर्ग युक्त अकारादि से लेकर क्षकारान्त वर्ण समुदाय की रक्षा करें ॥ ४५-४६ ॥

ज्ञान का कुण्डल धारण करने वाली कुण्डली मातृका वर्णों की रक्षा करें । देवकाली, गतिप्रेमा तथा पूर्ण शिवा गिरितट से रक्षा करें । उड्डीयानेश्वरी देवी सर्वदा हमारे सम्पूर्ण वस्तुओं की रक्षा करें । कैलास गिरिवासिनी देवी कैलास पर्वत की रक्षा करें । डाकिनी, लाकिनी, राकिणी, साकिनी, हाकिनी तथा कला ये छः शक्ति देवी हमारे षट्चक्रों की सर्वदा रक्षा करें ॥ ४७-४९ ॥

कैलासाख्यं सदा पातु पञ्चानन[१]तनूद्भवा ।
हिरण्यवर्णा रजनी चन्द्रसूर्याग्निभक्षिणी ॥ ५० ॥
सहस्रदलपद्मं मे सदा पातु कुलाकुला ।
सहस्रदलपद्मस्था दैवतं पातु खेचरी ॥ ५१ ॥
काली तारा षोडशाख्या मातङ्गी पद्मवासिनी ।
शशिकोटिगलद्रूपा पातु मे सकलं तमः ॥ ५२ ॥
वने[२] घोरे जले देशे युद्धे वादे[३] श्मशानके ।
सर्वत्र गमने ज्ञाने सदा मां पातु शैलजा ॥ ५३ ॥

पञ्चाननतनूद्भवा देवी कैलास नाम की रक्षा करें, हिरण्यवर्णा रजनी चन्द्र सूर्याग्नि भक्षिणी तथा कुलाकुला हमारे सहस्रदल पद्म की सदा रक्षा करें । खेचरी सहस्रदल पद्म पर रहने वाले समस्त देवताओं की रक्षा करें ॥ ५०-५१ ॥

काली, तारा, षोडशी, मातङ्गी, महालक्ष्मी जिनका स्वरूप करोड़ों चन्द्रमा के समान कान्तिमान् है वे मेरे समस्त अज्ञान रूप अन्धकार की रक्षा करें । घोर वन में, जल प्रदेश में, युद्ध में, विवाद में, श्मशान में और सभी स्थानों की यात्रा में तथा ज्ञान में शैलजा मेरी रक्षा करें ॥ ५२-५३ ॥

पर्वते विविधायासे विनाशे पातु कुण्डली ।
पादादिब्रह्मरन्ध्रान्तं सर्वाकाशं सुरेश्वरी ॥ ५४ ॥
सदा पातु सर्वविद्या सर्वज्ञानं सदा मम ।
नवलक्षमहाविद्या दशदिक्षु प्रपातु माम् ॥ ५५ ॥

पर्वत पर, अनेक प्रकार के आयास साध्य कार्य में तथा विनाश में कुण्डली हमारी रक्षा

---

१. मानं मन—ग० । २. रणे— क० ।
३. युद्धे वा देश शानेके—ग० ।

करें । पैर से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त तथा सभी सर्वाकाश में सुरेश्वरी हमारी रक्षा करें । सर्वविद्या सदैव मेरे सर्वज्ञान की रक्षा करें । नव लाख की संख्या में होने वाली महाविद्या देवियाँ दशों दिशाओं में हमारी रक्षा करें ॥ ५४-५५ ॥

इत्येतत् कवचं देवि कुण्डलिन्याः प्रसिद्धिदम् ।
ये पठन्ति ध्यानयोगे योगमार्गव्यवस्थिताः ॥ ५६ ॥
ते यान्ति मुक्तिपदवीमैहिके नात्र संशयः ।
मूलपद्मे मनोयोगं कृत्वा हृदासनस्थितः ॥ ५७ ॥
मन्त्रं ध्यायेत् कुण्डलिनीं मूलपद्मप्रकाशिनीम् ।
धर्मोदयां दयारूढामाकाशस्थानवासिनीम्[1] ॥ ५८ ॥

फलश्रुति—प्रकृष्ट सिद्धि देने वाले कुण्डलिनी देवी के इस कवच का जो लोग योगमार्ग का पालन करते हुए ध्यान पूर्वक पाठ करते हैं वे इसी लोक में मुक्त हो जाते हैं इसमें संशय नहीं । मूलाधार के चतुर्दल पद्म में हृदयासन पर स्थित हो मन लगाकर मन्त्र का जप करते हुए मूलाधार पद्म को प्रकाशित करने वाली, धर्म की अभ्युदयकारिणी दयावती आकाश स्थान में रहने वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ ५६-५८ ॥

अमृतानन्दरसिकां विकलां सुकलां शिताम् ।
अजितां[2] रक्तरहितां विशक्तां रक्तविग्रहाम् ॥ ५९ ॥
रक्तनेत्रां कुलक्षिप्तां ज्ञानाञ्जनजयोज्ज्वलाम् ।
विश्वाकारां मनोरूपां मूले ध्यात्वा प्रपूजयेत् ॥ ६० ॥

वह कुण्डलिनी देवी अमृतानन्द की रसिक कला रहित (निराकार) सुकला (साकार) शुभ्रवर्णा, अजिता, राग रहित, विशेष आसक्ति वाली, रक्तवर्ण की विग्रह वाली, रक्तनेत्रा, कुल में निवास करने वाली, ज्ञान रूप अञ्जन से विजयोज्ज्वला, विश्वाकारा, मनोरूपा हैं । मूलाधार में स्थित इस प्रकार के स्वरूप वाली उन कुण्डलिनी का ध्यान कर साधक को पूजा करनी चाहिए ॥ ५९-६० ॥

यो योगी कुरुते एवं स सिद्धो नात्र संशयः ।
रोगी रोगात् प्रमुच्येत बद्धो मुच्येत बन्धनात् ॥ ६१ ॥
राज्यं श्रियमवाप्नोति राज्यहीनः पठेद्यदि ।
पुत्रहीनो लभेत् पुत्रं योगहीनो भवेद्वशी ॥ ६२ ॥

जो योगी ऐसा करता है वह सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं । इसका पाठ करने से रोगी रोग से मुक्त हो जाता है, बन्धन में पड़ा हुआ व्यक्ति बन्धन मुक्त हो जाता है । यदि राज्य भ्रष्ट इसका पाठ करे तो वह राज्य तो प्राप्त करता ही है श्री भी प्राप्त करता है पुत्रहीन पुत्र प्राप्त करता है, योग न जानने वाला जितेन्द्रिय हो जाता है ॥ ६१-६२ ॥

---

१. वाहिनीम्—ग० ।—आकाशस्थाने वसति तच्छीला ताम् ।
२. असिताम्—ग० ।—कृष्णामित्यर्थः ।
३. शिखाकाराम्—ग० ।

कवचं धारयेद्यस्तु शिखायां[२] दक्षिणे भुजे ।
वामा वामकरे धृत्वा सर्वाभीष्टमवाप्नुयात् ॥ ६३ ॥
स्वर्णे रौप्ये तथा ताम्रे स्थापयित्वा प्रपूजयेत् ।
सर्वदेशे सर्वकाले पठित्वा सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ६४ ॥
स भूयात् कुण्डलीपुत्रो नात्र कार्या विचारणा ॥ ६५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने सिद्धिविद्याप्रकरणे षट्चक्रप्रकाशे भैरवीभैरवसंवादे कन्दवासिनीकवचं नाम त्रयस्त्रिशः[१] पटलः ॥ ३३ ॥

— ❖ —

जो साधक शिखा में अथवा दक्षिण भुजा में इस कवच को धारण करता है अथवा स्त्री बाई भुजा में धारण करे तो उनके सारे अभीष्टों की तत्काल सिद्धि हो जाती है । स्वर्ण के या चाँदी के अथवा ताम्रपात्र में देवी की स्थापना कर पूजा करनी चाहिए । सभी स्थान पर सभी काल में (कवच) पढ़ने से सिद्धि प्राप्त होती है । ऐसा पुरुष कुण्डली का पुत्र बन जाता है, इसमें विचार की आवश्यकता नहीं ॥ ६३-६५ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तरतन्त्र के महातन्त्रोद्दीपन के सिद्धि विद्या प्रकरण में षष्टचक्र प्रकाश में भैरवी भैरव संवाद में कन्दवासिनी कवच नामक तैंतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३३ ॥

— ❖ —

१. पञ्चत्रिंशत्—क० ।

अथ चतुस्त्रिंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच[१]

अथ भेदान् प्रवक्ष्यामि हिताय जगतां प्रभो ।
निर्मलात्मा शुचिः श्रीमान् ध्यानात्मा[२] च सदाशिवः ॥ १ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्रभो ! इसके अनन्तर जगत् के हित के लिए (योग को) कहती हूँ । सदाशिव निर्मलात्मा शुचि श्रीमान् ध्यानात्मा हैं ॥ १ ॥

स मोक्षगो ज्ञानरूपी स षट्चक्रार्थभेदकः[३] ।
त्रिगुणज्ञानविकलो[४] न पश्यति दिवानिशम् ॥ २ ॥
दिवारात्र्यज्ञानहेतोर्न पश्यति कलेवरम् ।
इति कृत्वा हि मरणं नृणां जन्मनि जन्मनि ॥ ३ ॥

वही मोक्ष देने वाले ज्ञान स्वरूप तथा षट्चक्रों का भेदन करने वाले हैं । किन्तु मनुष्य दिन रात त्रिगुणात्मक ज्ञान (सत्त्व, रज, तम) से विकल रहने के कारण उनकों नहीं देख पाता । दिन रात का ज्ञान न रहने के कारण वह अपने शरीर का भी ध्यान नहीं करता । इसी कारण वह प्रत्येक जन्म में मृत्यु को प्राप्त होता रहता है ॥ २-३ ॥

तज्जन्मक्षयहेतोश्च[५] मम योगं समभ्यसेत् ।
पञ्चस्वरं[६] महायोगं कृत्वा स्यादमरो नरः ॥ ४ ॥

इसलिए जन्म के क्षय के लिए हमारे द्वारा बताए गए योग का अभ्यास करना चाहिए। उस महायोग का नाम पञ्चस्वर है, जिसके करने से मनुष्य अमर हो जाता है ॥ ४ ॥

तत्प्रकारं शृणुष्वाथ[७] वल्लभ प्रियदर्शन ।
तव भावेन[८] कथये न कुत्र वद शङ्कर ॥ ५ ॥

हे वल्लभ ! हे प्रिय दर्शन ! हे शङ्कर ! अब उस पञ्चस्वर नामक महायोग के प्रकार को सुनिए । मैं आपके ऊपर स्नेह के कारण उसे कहती हूँ । अतः उसे अन्यत्र प्रकाशित न कीजिये ॥ ५ ॥

---

१. श्रीभैरवी उवाच—क० ।　　२. ध्यानाचार—ग० ।　　३. विभेदकः—ग० ।
४. त्रिगुणो विकुको देवोऽनुपश्यति दिवानिशम्—ग० ।
५. तज्जन्य—ग० ।—तज्जन्मनः क्षयस्य हेतुः, तस्येत्यर्थः ।
६. पञ्चामरा—क० ।　　७. प्राण—ग० ।
८. तदभावेन कायेन कुत्रापि वद शङ्कर—ग० ।

यदि लोकस्य निकटे कथ्यते योगसाधनम्[१] ।
विघ्ना घोरा वसन्त्येव गात्रे योगादिकं कथम् ॥ ६ ॥
योगयोगाद् भवेन्मोक्षः[२] तत्प्रकाशाद्विनाशनम् ।
अतो न दर्शयेद् योगं यदीच्छेदात्मनः शुभम् ॥ ७ ॥

यदि लोगों के सामने योग साधन प्रकाशित हो जाता है तो साधक को महान् विघ्न होने लगते हैं फिर शरीर से किस प्रकार योग संभव हो सकता है । योग से युक्त हो जाने पर मोक्ष प्राप्ति संभव है । यदि योग प्रकाशित हो जाता है तो साधक का विनाश हो जाता है । इसलिए यदि अपना कल्याण चाहे तो अपना योग किसी के सामने प्रगट न करे ॥ ६-७ ॥

कृत्वा पञ्चामरा[३] योगं प्रत्यहं भक्तिसंयुतः ।
पठेत् श्रीकुण्डलीदेवीसहस्रनाम चाष्टकम् ॥ ८ ॥
महायोगी भवेन्नाथ षण्मासे नात्र संशयः ।
पञ्चमे वा[४] योगविद्या सर्वविद्याप्रकाशिनी ॥ ९ ॥

पञ्चामरयोग प्रतिदिन भक्तिपूर्वक निष्पन्न कर श्री कुण्डली देवी के एक हजार आठ नाम का पाठ करना चाहिए । हे नाथ ! ऐसा करने से साधक छः महीने में अथवा पाँच महीने में महायोगी बन जाता है इसमें संशय नहीं । वस्तुतः योगविद्या समस्त विद्याओं को प्रकाशित करने वाली हैं ॥ ८-९ ॥

कृत्वा पञ्चस्वरा सिद्धिं ततोऽष्टाङ्गादिधारणा ।
आदौ पञ्चस्वरा सिद्धिस्ततोऽन्या योगधारणा ॥ १० ॥

पञ्चस्वरों की सिद्धि कर तब अष्टाङ्ग योग वर्णित धारणा करनी चाहिए । अर्थात् पञ्चस्वर की सिद्धि प्रथमतः करके, तदनन्तर अन्य योग धारण का विधान कहा गया है ॥ १० ॥

तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय ।
अहं जानामि संसारे केवलं योगपण्डितान् ॥ ११ ॥
तत् साक्षिणी ह्यहं नाथ भक्तानामुदयाय च ।
इदानीं कथये तेऽहं मम वा योगसाधनम् ॥ १२ ॥

हे नाथ ! उसका प्रकार कहती हूँ, सावधान होकर धारण कीजिए । क्योंकि सभी योग पण्डितों में केवल मैं ही उसका विधान जानती हूँ । हे नाथ ! मैं उसकी साक्षिणी हूँ, इसलिए इस समय भक्तों के कल्याण के लिए उसे कहती हूँ, क्योंकि योग साधन आपके पास है अथवा हमारे पास है ॥ ११-१२ ॥

एवं कृत्वा नित्यरूपी योगानामष्टधा यतः ।
ततः कालेन पुरुषः सिद्धिमाप्नोति निश्चितम् ॥ १३ ॥

---

१. योगधारणम्—ग० । २. योगानां योगस्तस्मादित्यर्थः ।
३. स्वरा—ग० । ४. स्वरा—ग० ।

इसे नित्य करके तब अष्टाङ्ग योग करना चाहिए। फिर तो कुछ काल के अनन्तर पुरुष को निश्चित रूप से सिद्धि प्राप्त होती है ॥ १३ ॥

पञ्चामरा विधानानि क्रमेण शृणु शङ्कर ।
नेतीयोगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनम् ॥ १४ ॥
दन्तियोगं[१] प्रवक्ष्यामि[२] पश्चाद् हृदयभेदनात् ।
धौतीयोगं ततः पश्चात् सर्वमलविनाशनात्[३] ॥ १५ ॥

हे शङ्कर ! अब पञ्चामर विधान को एक एक के क्रम से सुनिए ! **नेती योग** सिद्धों के समस्त कफ को विनष्ट करने वाला है। उसके पश्चात् हृदय का भेदन करने वाले **दन्तीयोग** कहूँगी। इसके पश्चात् सम्पूर्णमल के विनाश करने वाले **धौती योग** कहूँगी ॥ १४-१५ ॥

नेउलीयोगमपरं सर्वाङ्गोदरचालनात् ।
क्षालनं परमं योगं नाडीनां क्षालनात्[४] स्मृतम् ॥ १६ ॥
एतत् पञ्चामरायोगं यमिनामतिगोचरम्[५] ।
यमनियमकाले[६] तु पञ्चामराक्रियां यजेत् ॥ १७ ॥

फिर सर्वाङ्ग तथा उदर को संचालित करने वाले **नेउली योग** इसके बाद **क्षालन** नामक परमयोग को कहूँगी। नाडियों का प्रक्षालन करने के कारण इसका नाम क्षालन हैं। यह पञ्चामर योग संयम करने वाले योगियों की जानकारी से बाहर है। इसलिए यम नियम के समय योगी को पञ्चामर क्रिया करनी चाहिए ॥ १६-१७ ॥

अमरा साधनादेव[७] अमरत्वं लभेद् ध्रुवम् ।
एतत्करणकाले च तथा पञ्चामरासनम्[८] ॥ १८ ॥
पञ्चामराभक्षणेन[९] अमरो योगसिद्धिभाक् ।

अमरा के साधन से साधक अवश्य ही अमरता प्राप्त कर लेता है, इसके करने के समय पञ्चामरासन तथा पञ्चामरा का भक्षण करने से योग की सिद्धि प्राप्त हो जाती है और साधक अमर हो जाता है ॥ १८-१९ ॥

तानि द्रव्याणि वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर ॥ १९ ॥
येन हीना न सिद्ध्यन्ति कल्पकोटिशतेन च ।
एका तु अमरा दूर्वा तस्या ग्रन्थिं समानयेत् ॥ २० ॥

हे परमेश्वर ! अब भक्षण के लिए आपके आगे उन पञ्चामर द्रव्यों को कहती हूँ।

---

१. दन्तीं—क० । २. ततः पश्चात् हृदयग्रन्थिभेदनात्—ग० ।
३. विनाशनम्—ग० । ४. क्षालनम्—ग० ।
५. स्वरा—ग० । ६. यमाश्च नियमाश्च यमनियमाः, तेषां काले इति भावः ।
७. त्वरक्रियाञ्चरेत्—ग० । ८. पञ्चाखर—ग० । ९. पञ्चमद्या—ग० ।

जिनके बिना सेवन किए कोई सैकड़ों करोड़ कल्प में भी सिद्ध नहीं हो सकता । एक **अमरा दूर्वा** है उसकी ग्रन्थि ले आनी चाहिए ॥ १९-२० ॥

अन्या तु विजया देवी सिद्धिरूपा सरस्वती ।
अन्या तु बिल्वपत्रस्था शिवसन्तोषकारिणी ॥ २१ ॥
अन्या तु योगसिद्ध्यर्थे निर्गुण्डी[1] चामरा मता ।
अन्या तु कालितुलसी श्रीविष्णोः परितोषिणी ॥ २२ ॥

दूसरी अन्य **विजया** देवी हैं जो सिद्धि स्वरूपा सरस्वती हैं, तीसरी **अमरा बिल्वपत्र** में रहने वाली हैं, जो सदाशिव को तृप्त करने वाली हैं । इसके अतिरिक्त योगसिद्धि के लिए चौथी **निर्गुण्डी अमरा** कही गई है । इसके बाद पाँचवी अमरा **काली तुलसी** हैं, जो श्री विष्णु को संतुष्ट करने वाली हैं ॥ २१-२२ ॥

एताः पञ्चस्वराः ज्ञेया योगसाधनकर्मणि ।
एतासां द्विगुणं ग्राह्यं विजयापत्रमुत्तमम्[2] ॥ २३ ॥

इन्हें पञ्चस्वरा भी कहते हैं, योगसाधन कर्म में इनका उपयोग करना चाहिए । इन सभी का दुगुना उत्तम विजया पत्र ग्रहण करना चाहिए ॥ २३ ॥

ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शूद्राः सर्वत्र पूजिताः ।
एतद्द्रव्याणि सङ्ग्राह्य भक्षयेच्चूर्णमुत्तमम् ॥ २४ ॥
तच्चूर्णभक्षसमये एतन्मन्त्रादिपञ्चमम् ।
पठित्वा भक्षणं कृत्वा नरो मुच्येत सङ्कटात् ॥ २५ ॥

ब्राह्मणी, क्षत्रिया, वैश्या और शूद्रा जाति की सभी विजया सर्वत्र पूजनीय हैं । इन द्रव्यों को एकत्रित कर इनका श्रेष्ठ चूर्ण भक्षण करना चाहिए । इनके चूर्ण को भक्षण करते समय इन पाँच मन्त्रों को पढ़कर भक्षण करना चाहिए ऐसा करने से मनुष्य सङ्कटों से छूट जाता है ॥ २४-२५ ॥

ॐ त्वं दूर्वेऽमरपूज्ये त्वं अमृतोद्भवसम्भवे ।
अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व नृहरिप्रिये ॥ २६ ॥
ॐ दूर्वायै नमः स्वाहा इति दूर्वायाः ।
पुनर्विजयामन्त्रेण शोधयेत् सर्वकन्यकाः ।
ॐ संविदे ब्रह्मसम्भूते ब्रह्मपुत्रि सदाऽनघे ।
भैरवाणां च तृप्त्यर्थे पवित्रा भव सर्वदा ॥ २७ ॥
ॐ ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा ।
ॐ सिद्धिमूलकरे देवि हीनबोधप्रबोधिनि ।

---

१. नृत्यन्ती—ग० ।
२. विजयाया भङ्गायाः पत्रम् । भङ्गा इति तु 'भाँग' इति लोके प्रसिद्धम् ।

राजपुत्रीवशङ्करि शूलकण्ठत्रिशूलिनि ॥ २८ ॥
ॐ क्षत्रियायै नमः स्वाहा ।
ॐ अज्ञानेन्धनदीप्ताग्नि ज्ञानाग्निज्ज्वालरूपिणि[१] ।
आनन्दाद्याहुतिं कृत्वा[२] सम्यक्ज्ञानं प्रयच्छ मे ॥ २९ ॥
ह्रीं ह्रीं वैश्यायै नमः स्वाहा
ॐ नमस्यामि नमस्यामि योगमार्गप्रदर्शिनि ।
त्रैलोक्यविजये मातः समाधिफलदा भव ॥ ३० ॥
श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा ।
ॐ काव्यसिद्धिकरी[३] देवी बिल्वपत्रनिवासिनि ।
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम् ॥ ३१ ॥
ॐ शिवदायै नमः स्वाहा ।
निर्गुण्डि परमानन्दे योगानामधिदेवते ।
सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः ॥ ३२ ॥
ॐ शोकापहायै नमः स्वाहा ।
ॐ विष्णोः प्रिये महामाये महाकालनिवारिणी[४] ।
तुलसी मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु ॥ ३३ ॥
ॐ ह्रीं श्रीं ऐं क्लीं अमरायै नमः स्वाहा ।
पुनरेव समाकृत्य सर्वासां शोधनञ्चरेत् ॥ ३४ ॥

१. 'ॐ त्वं दूर्वे ... ... नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र दूर्वा के लिए हैं । फिर विजया मन्त्र पढ़कर ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र जाति वाली विजया कन्याओं का इस प्रकार शोधन करें ।

२. 'ॐ सम्विदे ... ... ॐ ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर ब्राह्मण जाति वाली विजया का संशोधन करे । तदनन्तर 'ॐ सिद्धिमूल करे ... ... क्षत्रियायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर क्षत्रिय जाति वाली विजया का शोधन करे । इसके बाद 'ॐ अज्ञानेन्धन ... ... वैश्यायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर वैश्या जाति वाली विजया का शोधन करना चाहिए । इसके पश्चात् 'ॐ नमस्यामि ... ... शूद्रायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर शूद्रा जाति वाली विजया का संशोधन करे ।

३. तदनन्तर 'ॐ काव्यसिद्धिकरी ... .. शिवदायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर बिल्वपत्र का संशोधन करे ।

४. फिर 'निर्गुण्डि परमानन्दे ... ... शोकापहायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़ कर निर्गुण्डी का संशोधन करे ।

५. फिर 'ॐ विष्णो. प्रिये ... ... मामेकममरं कुरु' पर्यन्त पढ़कर काली तुलसी का

---

१. ज्ञानाग्निज्वल—ग० । २. दत्वा—ग० ।
३. काम—ग० ।
४. कालजालविधारिणी—ग० ।—महाकालं निवारयति, तच्छीला ।

संशोधन करे । इसके बाद 'ॐ ह्रीं श्रीं ऐं क्लीं अमरायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर सभी को एक में मिलाकर सभी का संशोधन करे ॥ २६-३४ ॥

ॐ अमृते अमृतोद्भवेऽमृतवर्षिणि अमृतमाकर्षय ।
आकर्षय सिद्धिं देहि स्वाहा ।
धेनुमुद्रां योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत् ।
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद् बुधः ॥ ३५ ॥

इसके बाद 'ॐ अमृते अमृतोद्भवेऽमृतवर्षिणि अमृतमाकर्षय आकर्षय सिद्धिं देहि स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर धेनु मुद्रा, योनिमुद्रा तथा मत्स्य मुद्रा प्रदर्शित करे । तदनन्तर तत्त्व मुद्रा के क्रम से बुद्धिमान् पुरुष तर्पण भी करावे ॥ ३५ ॥

अमन्त्रकं सप्तवारं[१] गुरोर्नाम्ना शिवेऽर्पयेत् ।
सप्तकञ्च स्वेष्टदेव्या नाम्ना शुद्धिं[२] प्रदापयेत् ॥ ३६ ॥
ततस्तर्पणमाकुर्यात्तर्पयामि नमो नमः ।
एतद्वाक्यस्य पूर्वे च इष्टमन्त्रं समुच्चरेत् ॥ ३७ ॥

उस चूर्ण को बिना मन्त्र पढ़े केवल सात बार गुरु का नाम लेकर सदाशिव को अर्पण करे । तदन्तर सात बार अपनी इष्टदेवी का नाम ले कर शुद्धि करवावे । इसके बाद 'तर्पयामि नमो नमः' मन्त्र पढ़कर तर्पण करें । किन्तु इसके पहले अपने इष्ट देवता का मन्त्र उच्चारण करे ॥ ३६-३७ ॥

परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यप्रणवं स्मृतम् ।
ततो मुखे प्रजुहुयात् कुण्डलीनामपूर्वकम् ॥ ३८ ॥

फिर सर्वाद्य प्रणव, तदनन्तर परदेवता, फिर कुण्डली का नाम ले कर अपने मुख में उस चूर्ण की आहुति देवे । मन्त्र का स्वरूप इस प्रकार है 'ॐ परदेवता मे कुण्डल्यै स्वाहा' ॥ ३८ ॥

ॐ ऐं वद वद वाग्वादिनि मम जिह्वाग्रे स्थिरीभव ।
सर्वसत्त्ववशङ्करि[३] शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा ।
एतज्जप्त्वा साश्रमी[४] च वशी साधकसत्तमः ।
पञ्चामरा[५] शासनज्ञः कुलाचारविधिप्रियः ॥ ३९ ॥
स्थिरचेता भवेद्योगी यदि पञ्चामरागतः[६] ।

इसके बाद 'ॐ ऐं वद वद वाग्वादिनि मम जिह्वाग्रे स्थिरीभव सर्वसत्त्ववशङ्करी शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा' मन्त्र का जप करे । आश्रम युक्त जितेन्द्रिय साधक इस मन्त्र

---

१. सप्तबारमिष्ट—ग० ।
२. सिद्धिम्—ग० ।
३. स्वर—ग० ।
४. यशस्वी—ग० ।
५. पञ्चस्वरा साधकज्ञः—ग० ।
६. पञ्चमद्यागतः—ग० ।

का जप कर पञ्चामरा के शासन को जानकार, कुलाचार विधि मे प्रेम रखने वाला, स्थिर चित्त योगी तथा पञ्चाङ्ग का सेवक हो जाता है ॥ ३९-४० ॥

नेतीयोगविधानानि शृणु कैलासपूजिते ॥ ४० ॥
येन सर्वमस्तकस्थकफानां दहनं भवेत् ।

अब हे कैलास पूजित ! **नेती के योग के विधान** को सुनिए । इसके करने से मस्तक में रहने वाले समस्त कफ जल जाते हैं ॥ ४०-४१ ॥

सूक्ष्मसूत्रं दृढतरं प्रदद्यात् नासिकाबिले[१] ॥ ४१ ॥
मुखरन्ध्रे समानीय सन्धानेन समानयेत् ।
पुनः पुनः सदा योगी यातायातेन[२] घर्षयेत् ॥ ४२ ॥

अत्यन्त पतला किन्तु परिपुष्ट सूत्र नासिका के बिल में डालना चाहिए । फिर उसे मुख के छिद्र से बाहर निकाल कर पुनः पुनः यातायात द्वारा घर्षण करना चाहिए ॥ ४१-४२ ॥

क्रमेण वर्द्धनं कुर्यात् सूत्रस्य परमेश्वर ।
नेतीयोगेन नासाया रन्ध्रं निर्मलकं भवेत् ॥ ४३ ॥
वायोर्गमनकाले तु महासुखमिति प्रभो ।
दन्तीयोगं ततः पश्चात्कुर्यात् साधकसत्तमः ॥ ४४ ॥

हे परमेश्वर ! क्रमशः क्रमशः सूत्र को बढ़ाता रहे । इस प्रकार के नेती योग से नासा का छिद्र सर्वथा निर्मल हो जाता है । जब नासिका छिद्र से वायु का सञ्चार होता है तब, हे प्रभो ! नेती करने वाले को महासुख की अनुभूति होती है । नेती योग के बाद उत्तम साधक दन्ती योग करे ॥ ४३-४४ ॥

दन्तधावनकाले तु योगमेतत् प्रकाशयेत् ।
दन्तधावनकाष्ठञ्च सार्धहस्तैकसम्भवम् ॥ ४५ ॥
नातिस्थूलं नातिसूक्ष्मं नवीनं नम्रमुत्तमम् ।
अपक्वं यत्नतो ग्राह्यं मृणालसदृशं तरुम् ॥ ४६ ॥

यह योग दन्तधावन काल में प्रदर्शित करना चाहिए । दन्तधावन वाला काष्ठ लगभग डेढ़ हाथ का बनाना चाहिए । जो अत्यन्त मोटा न हो और अत्यन्त पतला भी न हो । सर्वथा नवीन कोमल और उत्तम होना चाहिए । यह बहुत पका भी न हो, मृणाल के सदृश न टूटने वाले पेड़ का होना चाहिए ॥ ४५-४६ ॥

गृहीत्वा दन्तकाष्ठं वै योगी[३] नित्यं प्रभक्षयेत् ।
दन्तकाष्ठाग्रभागञ्च कनिष्ठाङ्गुलिपर्वतः ॥ ४७ ॥
एवं दन्तावलिभ्याञ्च चर्वणं सुन्दरं चरेत् ।

---

१. नासिकाया बिलं छिद्रम् ।

२. यातं चायातं चानयोः समाहारस्तेनेत्यर्थः ।

३. तत् क्रमेण तु—ग० ।

ततः प्रक्षाल्य तोयेन शनैर्गिलनमाचरेत् ॥ ४८ ॥
शनैः शनैः प्रकर्त्तव्यं कायावाक्चित्तशोधनम् ।

योगी इस प्रकार के दन्त काष्ठ को लेकर नित्य उसको चबाना चाहिए । दन्त काष्ठ का अग्रभाग कानी अंगुली के पर्व के समान होना चाहिए । ऐसे दन्तकाष्ठ को दाँतों के बल चबाते रहना उत्तम प्रक्रिया है, उसे जल से धो कर धीरे धीरे निगलते रहना चाहिए । इस प्रकार धीरे धीरे शरीर, वाणी एवं चित्त का शोधन करना चाहिए ॥ ४७-४९ ॥

यावदभिन्नकाष्ठाग्रं[1] नाभिमूले त्वनाक्षतम् ॥ ४९ ॥
तावत् सूक्ष्मतरं ग्राह्यमवश्यं प्रत्यहञ्चरेत् ।
हृदये जलचक्रञ्च यावत् खण्डं न जायते ॥ ५० ॥
तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते दन्तधावनम्[2] ।
हृदये कफभाण्डस्य खण्डनं जायते ध्रुवम् ॥ ५१ ॥

जब तक काष्ठ का अग्रभाग बिना टूटे हुए बिना क्षति के नाभिमूल में पहुँच न जाय तब तक सूक्ष्मतर दन्त धावन प्रतिदिन आवश्यक रूप से करते रहना चाहिए । जब तक हृदय में रहने वाला जलचक्र खण्डित न हो, तब तक प्रतिदिन प्रभात समय में उक्त दन्तधावन करें, जिससे हृदय में स्थित कफभाण्ड निश्चित रूप से खण्डित हो जाए ॥ ४९-५१ ॥

पवनागमने सौख्यं प्रयाति योगनिर्भरम् ।
खेचरत्वं[3] स लभताम् अम्लानञ्च कटूद्भवम् ॥ ५२ ॥
मिष्टान्नं शाकदध्यन्नं द्विवारं रात्रिभोजनम् ।
अवश्यं सन्त्यजेद्योगी यदि योगमिहेच्छति ॥ ५३ ॥

ऐसा करने से वायु के मुख से वायु का आना सुखपूर्वक होता है, वह आकाश गमन में समर्थ हो जाता है ऐसा करने वाले योगी को खट्टा, कडुआ, मीठा, शाक तथा दधि से मिला हुआ अन्न, दो बार भोजन तथा रात्रि भोजन अवश्यमेव त्याग देना चाहिए ॥ ५२-५३ ॥

एकभागं मुद्गबीजं द्विभागं तण्डुलं मतम् ।
उत्तमं पाकमाकृत्य घृतदुग्धेन भक्षयेत् ॥ ५४ ॥
अथवा केवलं दुग्धं तर्पणं कारयेद् बुधः ।
कुण्डलीं कुलरूपाञ्च दुग्धेन परितर्पयेत् ॥ ५५ ॥

यदि वह योग चाहता हो तो एक भाग मूँग का बीज, उसका दूना चावल मिलाकर उत्तम पाक बनावे, फिर घृत मिश्रित दूध से उसका भक्षण करें । अथवा केवल

---

१. यावन्नायाति काष्ठाग्रं नाभिमूले त्वनाकुलम्—क० ।—न भिन्नं छिन्नं यत् काष्ठं तस्य अग्रमित्यर्थः ।

२. वद् धारणम्—ग० ।

३. खेचरान्नं लवणजं अम्लान्नं कटूद्भवम् —क० ।

दूध से ही बुद्धिमान् साधक उदर की तृप्ति करे क्योंकि कुलरूपा कुण्डलिनी दुग्ध से ही संतुष्ट रहती हैं ॥ ५२-५५ ॥

कुण्डलीतर्पणं योगी यदि जानाति शङ्कर ।
अनायासेन योगी स्यात् स ज्ञानीन्द्रो भवेद्ध्रुवम् ॥ ५६ ॥

हे शङ्कर ! यदि योगी कुण्डली का तर्पण जान ले तो वह अनायास ही योगी बन जाता है और निश्चित रूप से ज्ञानियों में सर्वश्रेष्ठ हो जाता है ॥ ५६ ॥

यमनियमपरो यः कुण्डलीसेवनस्थो
विभवविरहितो वा भूरिभाराश्रितो[1] वा ।
स भवति परयोगी सर्वविद्यार्थवेद्यो
गुणगणगगनस्थो मुक्तरूपी गणेशः ॥ ५७ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने षट्चक्रप्रकाशे भैरवभैरवीसंवादे पञ्चामरासाधनं[2] नाम चतुस्त्रिशः[3] पटलः ॥ ३४ ॥

— ❖ —

जो यम नियम का अभ्यास करते हुए कुण्डलिनी का सेवन करता है, वह भले ही वैभव रहित हो अथवा भूमिभार से आक्रान्त हो, वह अवश्य ही सर्वश्रेष्ठ योगी बन जाता है, सभी विद्याओं का अर्थ उसे भासित होने लगता है और गुणगणों में सबसे ऊँचा मुक्त स्वरूप तथा गणेश बन जाता है ॥ ५७ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन के षट्चक्रप्रकाश प्रकरण में भैरवीभैरव संवाद में चौंतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३४ ॥

— ❖ —

---

१. भूति—ग० ।—भूरिभारमाश्रित इत्यर्थः ।
२. पञ्चस्वरायोग—ग० ।
३. षट्त्रिंशः—क० ।

अथ पञ्चत्रिंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

अथ वक्ष्ये महाकाल रहस्यं चातिदुर्लभम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण नरो ब्रह्मपदं लभेत् ॥ १ ॥
आकाशे तस्य राज्यञ्च खेचरेशो भवेद् ध्रुवम् ।
धनेशो भवति क्षिप्रं ब्रह्मज्ञानी भवेन्नरः ॥ २ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे महाकाल ! अब अत्यन्त दुर्लभ रहस्य कहती हूँ जिसके जान लेने मात्र से मनुष्य ब्रह्मपद प्राप्त कर लेता है । उसका राज्य आकाश मण्डल में हो जाता है अवश्यमेव वह खेचरगामी हो जाता है । ऐसा मनुष्य शीघ्र ही धनपति बन जाता है तथा ब्रह्मज्ञानी हो जाता है ॥ १-२ ॥

योगानामधिपो राजा वीरभद्रो यथाकविः ।
विरिञ्चिगणनाथस्य[1] कृपा भवति सर्वदा ॥ ३ ॥

वह वीरभद्र के समान योगेश्वर तथा शुक्र के समान हो जाता है । उसके ऊपर सर्वदा विरिञ्चि (ब्रह्मा) तथा गणनाथ (गणेश) की कृपा रहती है ॥ ३ ॥

यः करोति पञ्चयोगं स स्यादमरविग्रहः ।
धौतीयोगं प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा निर्मलो भवेत् ॥ ४ ॥

जो पञ्चयोग (नेती आदि) की क्रिया करता है वह शरीर से अमर हो जाता है । अब मैं धौत योग कहूँगी, जिसके करने से साधक निष्पाप हो जाता है ॥ ४ ॥

अत्यन्तगुह्यं योगं च समाधिकरणं नृणाम् ।
यदि न कुरुते योगं तदा मरणमाप्नुयात् ॥ ५ ॥

यह योग अत्यन्त, गुप्त है, मनुष्यों को समाधि प्रदान करता है । यदि इस योग का अनुष्ठान नहीं किया गया तो मृत्यु की प्राप्ति होती है ॥ ४-५ ॥

धौतीयोगं विना नाथ कः सिद्ध्यति महीतले ।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं वस्त्रं द्वात्रिंशद्धस्तमानतः[2] ॥ ६ ॥

---

१. गोविन्द—क० ।   २. कुम्भमानकम्—ग० ।

एकहस्तक्रमेणैव यः करोति शनैः शनैः ।
यावद् द्वात्रिंशद्धस्तञ्च[१] तावत्कालं क्रियाञ्चरेत् ॥ ७ ॥

हे नाथ ! इस भूतल पर धौती योग के बिना कौन सिद्ध हो सकता है ? पतला से पतला वस्त्र जो प्रमाण में ३२ हाथ लम्बा हो उसे ग्रहण करे । एक एक हाथ के क्रम से धीरे-धीरे जो प्रतिदिन निगलता है जब तक ३२ हाथ का निगलन न कर ले तब तक इस क्रिया को करते रहना चाहिए ॥ ६-७ ॥

एतत्क्रिया[२] प्रयोगेण योगी भवति तत्क्षणात् ।
क्रमेण मन्त्रसिद्धिः स्यात् कालजालवशं नयेत् ॥ ८ ॥
एतन्मध्ये चासनानि शरीरस्थानि चाचरेत् ।
दृढासने योगसिद्धिरिति तन्त्रार्थनिर्णयः[३] ॥ ९ ॥

इस क्रिया के अनुष्ठान से साधक तत्क्षण योगी बन जाता है, उसे मन्त्र की सिद्धि हो जाती है तथा वह काल समूहों को अपने वश में कर लेता है । इस क्रिया के करते समय शरीर में होने वाले आसनों को करता रहे । क्योंकि आसन के दृढ़ होने पर ही योगसिद्धि होती है, ऐसा तन्त्र शास्त्रों के द्वारा अर्थ निर्णय किया गया है ॥ ८-९ ॥

सिद्धे मनौ परावाप्तिः पञ्चयोगासनेन च ।
पार्श्वे चाष्टाङ्गुलं वस्त्रं दीर्घे द्वात्रिंशदीश्वर ॥ १० ॥
एतत् सूक्ष्मं सुवसनं गृहीत्वा कारयेद् यतिः ।
जितेन्द्रियः सदा कुर्याद् ज्ञानध्याननिषेवणः ॥ ११ ॥
कुलीनः पण्डितो मानी विवेकी सुस्थिराशयः ।
धौतीयोगं सदा कुर्यात्तदैव शुचिगो भवेत् ॥ १२ ॥

पञ्चयोगासन से मन्त्र सिद्ध होता है और मन्त्र सिद्ध होने पर तत्त्व प्राप्त होता है । हे ईश्वर ! आठ अंगुल चौड़ा तथा ३२ अंगुल लम्बा अत्यन्त पतला सुन्दर वस्त्र ले कर यति को इस क्रिया का आरम्भ करना चाहिए । जितेन्द्रिय, ज्ञान और ध्यान में परायण कुलीन, पण्डित, मानी, विवेकी तथा स्थिर अन्तःकरण वाले साधक को धौतीयोग सर्वदा करना चाहिए, इसके करने से वह सर्वथा पवित्र हो जाता है ॥ १०-१२ ॥

अनाचारेण हानिः स्यादिन्द्रियाणां बलेन च ।
महापातकमुख्यानां सङ्गदोषेण हानयः ॥ १३ ॥

अनाचार करने से हानि तो होती ही है इन्द्रियों के बलवान् होने से तथा प्रधान महापातकों के सङ्ग दोष से भी अनेक हानियाँ उठानी पड़ती है ॥ १३ ॥

सम्भवन्ति महादेव कालयोगं सुकर्म च ।
वृद्धो वा यौवनस्थो वा बालो वा जड एव च ॥ १४ ॥

---

१. धात्रि कुम्भकञ्च—ग० ।
२. एषा चासौ क्रिया च, तस्याः प्रयोगः, तेनेत्यर्थः । ३. मन्त्रार्थ—ग० ।

करणाद्दीर्घजीवी स्यादमरो लोकवल्लभः ।
मन्त्रसिद्धिरष्टसिद्धिः स सिद्धीनामधीश्वरः ॥ १५ ॥

हे महादेव ! उत्तम काल में इस पुण्यधर्म को करना चाहिए । चाहे वृद्ध हो, चाहे जवानी की अवस्था में, चाहे बालक अथवा जड़ ही क्यों न हो, इस क्रिया के करने से दीर्घजीवी, अमर तथा लोकप्रिय होता है, मन्त्रसिद्धि (और अणिमा, महिमा आदि) अष्टसिद्धि प्राप्त करता है तथा सिद्धों का अधीश्वर बन जाता है ॥ १४-१५ ॥

शनैः शनैः सदा कुर्यात् कालदोषविनाशनात् ।
हृदयग्रन्थिभेदेन[१] सर्वावयववर्धनम्[२] ॥ १६ ॥

यह क्रिया धीरे-धीरे और सर्वदा करते रहना चाहिए, फिर काल के दोषों के विनष्ट हो जाने पर तथा हृदयान्तर्गत ग्रन्थि के नष्ट हो जाने पर साधक के शरीरावयवों की वृद्धि होने लगती है ॥ १७ ॥

तदा महाबलो ज्ञानी चारुवर्णो महाशयः ।
धौतीयोगोद्भवं कामं महामरणकारणम् ॥ १७ ॥

वह महाबलवान्, ज्ञानी, मनोहर वर्ण का तथा महाशय हो जाता है । धौती योग का अनुष्ठान करते समय यदि कामवासना उत्पन्न हो गई तो उसे महामरण का कारण समझना चाहिए ॥ १७ ॥

तस्य त्यागं यः करोति स नरो देवविक्रमः ।
श्वासं त्यक्त्वा स्तम्भनञ्च मनो दद्यान्महानिले ॥ १८ ॥

जो उस कामवासना का परित्याग कर देता है, वह साधक साक्षात् देवता के समान पुरुषार्थी है । श्वास का परित्याग कर उसे स्थिर रखे तथा मन को महानिल (प्राणायाम) में लगावे ॥ १८ ॥

श्वासादीनाञ्च गणनमवश्यं भावयेद् गृहे ।
प्राणायामविधानेन सर्वकालं सुखी भवेत् ॥ १९ ॥
वायुपानं सदा कुर्यात् ध्यानं कुर्यात्सदैव हि ।
प्रत्याहारं सदा कुर्यात् मनोनिवेशनं सदा ॥ २० ॥

घर पर प्राणायाम करते समय श्वास की गणना अवश्य करते रहना चाहिए । इस प्रकार के प्राणायाम के विधान से साधक सभी कालों में सुखी रहता है । सर्वदा वायुपान करें तथा सदैव ध्यान करे । इसी प्रकार इन्द्रियों को समेट कर सदा प्रत्याहार करे । जिससे मन परमात्मा में सन्निविष्ट हो जावे ॥ १९-२० ॥

---

१. हृदयस्य ग्रन्थिस्तस्य भेदेनेत्यर्थः ।
२. सर्वे च ते अवयवास्तेषां वर्धनम् ।

मानसादिप्रजाप्यञ्च सदा कुर्यान्मनोलयम् ।
धौतीयोगान्तरं हि नेउलीङ्कर्म चाचरेत् ॥ २१ ॥
नेउलीयोगमात्रेण [१] आसने नेउलोपमः ।
नेउलीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः ॥ २२ ॥

मानस जाप कर सदा मन का (ध्यान में) लय करे । धौतीयोग करने के अनन्तर नेउली कर्म का अनुष्ठान करना चाहिए । साधक नेउली के योग मात्रा से आसन पर नेउली के समान हो जाता है नेउली की साधना मात्रा से वह चिरञ्जीवी तथा नीरोग हो जाता है ॥ २१-२२ ॥

अन्तरात्मा सदा मौनी निर्मलात्मा सदा सुखी ।
सर्वदा समयानन्दः कारणानन्दविग्रहः ॥ २३ ॥
योगाभ्यासं सदा कुर्यात् कुण्डली साधनादिकम् ।
कृत्वा मन्त्री खेचरत्वं प्राप्नोति नात्र संशयः ॥ २४ ॥

उसकी अन्तरात्मा सदा मौन हो जाती है वह निर्मलात्मा हो कर सदा सुखी हो जाता है वह योगाचार के समय से आनन्द प्राप्त करता है और इस नेउली के कारण उसका शरीर आनन्द से प्रफुल्लित रहता है । साधक को कुण्डलिनी साधनादि योगाभ्यास सदा करते रहना चाहिए । कुण्डलिनी साधन करने पर मन्त्रवेत्ता खेचरता प्राप्त कर लेता है, इसमें संशय नहीं ॥ २३-२४ ॥

तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय ।
भुक्त्वा मुद्गान्नपक्वञ्च बारैकं प्रतिपालयेत् ॥ २५ ॥
प्रपालयेत्सोदरञ्च कटिनासाविवर्जितः [२] ।
पुनः पुनश्चालनञ्च कुर्यात् [३] स्वोदरमध्यकम् ॥ २६ ॥

हे सदाशिव ! अब उस नेउली का प्रकार कहती हूँ सावधान हो कर सुनिए । मात्र एक बार पका हुआ अन्न खाकर उसके पचने तक प्रतीक्षा करे । फिर कटि तथा नासा को छोड़कर उदर का मध्य भाग बारम्बार संचालन करे ॥ २५-२६ ॥

कुलालचक्रवत् कुर्यात् भ्रामणञ्चोदरस्य च ।
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीचालनं भवेत् ॥ २७ ॥
चालनात् कुण्डलीदेव्याश्चैतन्या सा भवेत् प्रभो ।

उदर का सञ्चालन कुम्हार के चक्र के समान करना चाहिए । उदर के सर्वाग संचालन से कुण्डलिनी भी चलने लगती है । कुण्डली देवी के सञ्चालन से, हे प्रभो ! वह चेतनता प्राप्त करती है । (यहाँ तक नेउली क्रिया कही गई) ॥ २७-२८ ॥

---

१. कर्मयोगेन इति—ग० ।—कर्मणां योगेनेति षष्ठीतत्पुरुषः । अत्र कुमति चेति सूत्रेण नित्यं णत्वं भवितुमर्हति । किन्तु युवादेर्नेति वार्तिकेन निषेधः ।

२. कटि इति—ग० । ३. शीलनञ्च इति—क० ।

एतस्यानन्तरं नाथ क्षालनं परिकीर्तितम् ॥ २८ ॥
नाडीनां क्षालनादेव सर्वविद्यानिधिर्भवेत् ।
सर्वत्र जयमाप्नोति कालिकादर्शनं भवेत् ॥ २९ ॥

अब इसके बाद क्षालन की क्रिया करनी चाहिए । नाड़ियों के प्रक्षालन से साधक सभी विद्याओं का निधि बन जाता है । वह सर्वत्र विजय प्राप्त करता है तथा कालिका का दर्शन उसको होता है ॥ २८-२९ ॥

वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य पञ्चभूतस्य सिद्धिभाक् ।
तस्य कीर्तिस्त्रिभुवने कामदेवबलोपमः ॥ ३० ॥
सर्वत्रगामी स भवेदिन्द्रियाणां पतिर्भवेत् ।
मुण्डासनं[1] हि सर्वत्र सर्वदा कारयेद् बुधः ॥ ३१ ॥

उस साधक को वायुसिद्धि हो जाती है तथा वह पञ्चभूतों के साधन का अधिकारी हो जाता है उसकी त्रिभुवन में कीर्ति होती है तथा कामदेव के समान बलवान् होता है । उसकी सर्वत्र अबाध गति हो जाती है, वह अपने इन्द्रियों का स्वामी हो जाता है । बुद्धिमान् साधक सर्वत्र सर्वदा मुण्डासन (शीर्षासन) करे ॥ ३०-३१ ॥

ऊर्द्ध्वे मुण्डासनं[2] कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत् ।
यदि त्रिदिनमाकर्तुं समर्थो मुण्डिकासनम् ॥ ३२ ॥
तदा हि सर्वनाड्यश्च वशीभूता न संशयः ।
नाडीक्षालनयोगेन मोक्षदाता स्वयं भवेत् ॥ ३३ ॥

ऊपर की ओर पैर, नीचे अपने शिर का आसन (द्र०. २३, २४, २५) बनावे तदनन्तर नीचे की ओर रहने वाले हाथ से जप करें । यदि साधक मात्र तीन दिन तक मुण्डिकासन करने में समर्थ हो तो उसके शरीर की सभी नाडियाँ वशीभूत हो जाती हैं इसमें संशय नहीं । नाड़ी क्षालन नामक योग करने से वह स्वयं मोक्ष का अधिकारी हो जाता है ॥ ३२-३३ ॥

नाडीयोगेन सर्वार्थसिद्धिः स्यान्मुण्डिकासनात् ।
मुण्डासन यः करोति नेऊलि-सिद्धिगो यदि ॥ ३४ ॥
नेऊलीसाधनगतो नेऊलीसाधनोत्तमः ।
तदा क्षालनयोगेन सिद्धिमाप्नोति साधकः ॥ ३५ ॥

मुण्डिकासन करने से तथा नाडी क्षालन योग से सभी अर्थों की सिद्धि हो जाती है । नेउली की सिद्धि करने वाला जो पुरुष है, वही मुण्डासन करे । नेउली साधन करने वाला जब नेउली साधन में निपुण हो जाय तब वह साधक नाडियों का क्षालन योग कर सिद्धि प्राप्त करता है ॥ ३४-३५ ॥

---

१. मुद्रासनम् इति—क० ।   २. पद्मासतम् इति—ग० ।

नेऊलीं यो न जानाति स कथं कर्त्तुमुत्तमः ।
स धीरो मानसचरो मतिमान् स[१] जितेन्द्रियः ॥ ३६ ॥

जो नेउली क्रिया नहीं जानता वह उससे आगे की क्रिया करने में किस प्रकार समर्थ हो सकता है । वही धीर है वही मानस राज्य में सञ्चरण करने वाला है वही मतिमान् तथा जितेन्द्रिय भी है ॥ ३६ ॥

यो नेऊली योगसारं कर्त्तुमुत्तमपारगः ।
स चावश्य क्षालनञ्च कुर्यात् नाड्यादिशोधनात्[२] ॥ ३७ ॥
नेऊलीयोगमार्गेण नाडीक्षालनपारगः ।
भवत्येव महाकाल राजराजेश्वरो यथा ॥ ३८ ॥

जो साधक नेउली योगसार करके उसके अनन्तर उसका उत्तम पारगामी बन जाता है, उसे नाड्यादि शोधन के विधान से अवश्य ही क्षालन योग करना चाहिए नेउली योग के मार्ग से नाडी क्षालन का पारगामी पुरुष, हे महाकाल ! राज राजेश्वर के समान हो जाता है ॥ ३६-३८ ॥

पृथिवीपालनरतो विग्रहस्ते प्रपालनम् ।
केवलं प्राणवायोश्च धारणात्[३] क्षालनं भवेत् ॥ ३९ ॥

वह पृथ्वीपालन में निरत रहकर मात्र शरीर धारण करता है । केवल प्राणवायु (प्राणायाम) के धारण करने से भी नाडियों का संक्षालन हो जाता है ॥ ३९ ॥

विना क्षालनयोगेन देहशुद्धिर्नजायते ।
क्षालनं नाडिकादीनां कफपित्तमलादिकम् ॥ ४० ॥
करोति यत्नतो योगी मुण्डासननिषेवणात्[४] ।
वायुग्रहणमेवं हि नेऊलीवशकालके ॥ ४१ ॥

क्षालन क्रिया के किए बिना देह शुद्धि कदापि संभव नहीं है । मुण्डासन का अभ्यास करने वाला योगी साधक नाडी में रहने वाले कफ, पित्तादि समस्त मलों को अपने प्रयत्न से प्रक्षालित कर देता है । इसी प्रकार हे नाथ ! नेउली के वश करने वाले काल में केवल वायु भी ग्रहण नहीं करना चाहिए ॥ ४०-४१ ॥

न कुर्यात् केवलं नाथ अन्यकाले सदा चरेत् ।
यावन्नेऊलीं न जानाति तावत् वायुं न संपिबेत् ॥ ४२ ॥
बहुतरं न सङ्ग्राह्यं वायोरागमनादिकम्[५] ।
केवलं श्वासगणनं यावन्नेऊली न सिद्ध्यति ॥ ४३ ॥

---

१. त्रिदिनमाकर्णय (?) इति—ग० । २. धारणम् इति—ग० ।
३. हार्थे इति—ग० । ४. नादिमासनम् इति—ग० ।
५. आगमनमादिर्यस्य तदिति बहुव्रीहिसमासः ।

अन्यकाल में सर्वदा वायु ग्रहण करे । जब तक नेउली का ज्ञान न हो तब तक वायुपान न करे । अधिक संख्या में वायु का आगमन ग्रहण न करें । जब तक नेउली सिद्ध न हो तब तक केवल श्वास गणना (प्राणायाम) ही करे ॥ ४२-४३ ॥

पञ्चस्वरा[१] प्रकथिता[२] योगिनी सिद्धिदायिका ।
पञ्चस्वरसाधनादेव[३] पञ्चवायुर्वशो भवेत् ॥ ४४ ॥
प्रतापे सूर्यतुल्यः स्यात् शोकदोषापहारकः ।
सर्वयोगस्थिरतरं संप्राप्य योगिराड् भवेत् ॥ ४५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने षट्चक्रप्रकाशे भैरवभैरवी संवादे पञ्चस्वरयोगसाधनं नाम पञ्चत्रिंशः[४] पटलः ॥ ३५ ॥

— ❖ —

योगिनी सिद्ध करने वाले पञ्चस्वरों का वर्णन हमने पूर्व में कर दिया है । पञ्चस्वरों की साधना से ही पञ्च प्राणवायु वशीभूत हो जाते हैं । पञ्चवायु को वश में करने वाला साधक प्रताप में सूर्य के समान शोक और दोषों को दूर कर देता है तथा सर्वयोग से स्थिर वायु को प्राप्त कर योगिराज बन जाता है ॥ ४४-४५ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तर तन्त्र में महामन्त्रोद्दीपन प्रकरण के षट्चक्र प्रकाश वर्णन में भैरवीभैरव संवाद में साधन नामक पैतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३५ ॥

— ❖ —

---

१. श्वासोच्छ्वासं प्रगणयेत यावन्नेऊली न सिव्यति इति—क अधिकः पाठः ।
२. पञ्चामरा इति—क० ।
३. पञ्चमे साधनादेव इति—ग० ।
४. सप्तत्रिंशः इति—क० ।

सप्तमः पटलः

प्रातःकृत्यादि शौचान्तकर्मनिरूपणम्

एवं सद्भावमापन्नो मन्त्राराधनमाचरेत् ।

तत्प्रथमतः प्रातःकृत्यमेव निरूप्यते । यदकरणे दोषमाह यामले—

प्रातःकृत्यमकृत्या तु यो देवं भक्तितोऽर्चयेत् ।
तस्य पूजा तु विफला शौचहीना यथा क्रिया ॥ १ ॥

इस प्रकार शक्ति को ही सर्वप्राधान्य मानकर साधक मन्त्राराधन में प्रवृत्त हो जावे—इसलिये सर्वप्रथम प्रातःकृत्य का निरूपण किया जा रहा है जिसके न करने से दोष होता है ऐसा यामल का वचन है—

जो साधक प्रातःकृत्य किये बिना देवता की भक्तिपूर्वक अर्चना करता है उसकी सारी पूजा व्यर्थ है और उसी प्रकार फलहीन है जिस प्रकार अशौचावस्था में किया गया सारा कर्म व्यर्थ रहता है ॥ १ ॥

अतः—

ब्राह्मे मुहूर्त्ते चोत्थाय चिन्तयेद् गुरुदैवतम् ।
स्वमूर्धनि सहस्रारे शिवाख्यपुरविन्दुके ॥ २ ॥ इति।

इसलिये—साधक ब्राह्ममुहूर्त्त में उठकर गुरु और देवता का ध्यान करे। वह ध्यान अपने शिर स्थान में स्थित सहस्रार चक्र में स्थित बिन्दु में करे जहाँ शिव का निवास है ॥ २ ॥

ब्राह्ममुहूर्त्तमाह यामले—

द्वौ दण्डौ रात्रिशेषे तु मुहूर्त्तं ब्राह्मकं विदुः ॥ ३ ॥ इति ।

अब ब्राह्ममुहूर्त्त का लक्षण, जैसा यामल में कहा है, उसे कहते हैं—जब रात्रि दो दण्ड अर्थात् एक मुहूर्त्त शेष रहे, तो उसे 'ब्रह्ममुहूर्त्त' कहते हैं ॥ ३ ॥

गुरुध्यानञ्च तत्रैव—

ब्राह्मे मुहूर्त्ते चोत्थाय कृत्वा शौचादिकं सुधीः ।

परिधायाम्बरं शुद्धं मन्त्रस्नानं समाचरेत् ॥ ४ ॥

सुधी साधक ब्राह्ममुहूर्त्त में उठकर, शौचादि क्रिया सम्पन्न कर, शुद्ध वस्त्र धारण कर प्रथम मन्त्र स्नान करे ॥ ४ ॥

मन्त्रस्नानं यथा यामले—

प्राणायामप्रयोगेन चिन्तयेन्मूलमात्मनः ।
मन्त्रदैवतयोरैक्यं मन्त्रस्नानं विदुर्बुधाः ॥ ५ ॥

मन्त्रस्नान का प्रकार जैसा यामल में कहा है उसे कहते हैं—प्राणायाम का प्रयोग करते हुये अपने मूल (कुतोऽहं समागतः) का चिन्तन करे । बुद्धिमान् लोग मन्त्र और मन्त्रदेवता की एकता को मन्त्र स्नान कहते हैं ॥ ५ ॥

तद्यथा—

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
तयोरन्तर्गता नाडी सुषुम्णाख्या सरस्वती ॥ ६ ॥

वह इस प्रकार—इडा भगवती गङ्गा है, पिङ्गला यमुना नदी है और उन दोनों के बीच में रहने वाली नाडी सुषुम्ना है जो सरस्वती है ॥ ६ ॥

ज्ञानह्रदे ध्यानजले रागद्वेषसमाकुले ।
यः स्नाति मानसे तीर्थे तस्य जन्म न विद्यते ।
इदं मानसिकं स्नानं प्रोक्तं हरिहरादिभिः ॥ ७ ॥ इति।

ज्ञान ह्रद है, उसमें ध्यान जल है, जिसमें रागद्वेष का निवास है, ऐसे मानस तीर्थ में जो स्नान करता है, उसका पुनर्जन्म नहीं होता । हरिहर आदि आचार्यों ने इसी को मानसिक स्नान कहा है ॥ ७ ॥

मन्त्रतन्त्रप्रकाशे—

स्मृत्युक्तेन विधानेन सम्यक् शौचं विधाय च।
प्रक्षाल्य पादावाचम्य कृत्त्वा न्यासं यतात्मवान्॥ ८ ॥

मन्त्रतन्त्रप्रकाश में भी बतलाया गया है—स्मृति में कहे गये नियम के अनुसार जितेन्द्रिय पुरुष शौच क्रिया कर पाद प्रक्षालन करे । फिर आचमन कर न्यास करे ॥ ८ ॥

प्रविश्य देवतास्थानं निर्माल्यमपकृष्य च ।
दद्यात् पुष्पाञ्जलिं विद्वानर्घ्यपाद्ये तथैव च ॥ ९ ॥

फिर देवतास्थान (मन्दिर) में प्रवेश कर निर्माल्य का अपसारण करे । फिर विद्वान् अर्घपात्र में पुष्पाञ्जलि देवे ॥ ९ ॥

मुखप्रक्षालनं दद्यात् दद्याद् वै दन्तधावनम् ।
दद्यादाचमनीयं च दद्याद् वासोऽमलं शुभम् ॥ १० ॥

तदनन्तर मुख प्रक्षालन देवे, फिर दन्तधावन देवे, फिर आचमन करावे, तदनन्तर शुद्ध श्वेत वस्त्र देवे ॥ १० ॥

नमस्कृत्यासने शुद्धे उपविश्य गुरुं स्मरेत् ।
शिरस्थशुक्लपद्मस्थं प्रसन्नं द्विभुजाक्षिकम् ॥ ११ ॥
शशाङ्कामृतसङ्काशं वराभयलसत्करम् ।
शुक्लाम्बरधरं श्रीमच्छुक्लमाल्यानुलेपनम् ॥ १२ ॥
वामोरौ रक्तशक्त्या च युतं पद्मकरस्थया ।
एवं ध्यात्वा पुनश्चैनं पञ्चभूतमयैर्यजेत् ॥ १३ ॥

तदनन्तर साधक देवता को नमस्कार कर, शुद्ध आसन पर बैठ कर, गुरु का इस प्रकार स्मरण करे—जो शिर पर रहने वाले शुक्ल वर्ण के पद्म पर स्थित हैं, जिनकी दो भुजायें तथा दो नेत्र हैं । जो चन्द्रमा में रहने वाले अमृत के समान शुक्ल वर्ण का शुद्ध अम्बर धारण किये हुये हैं और शुक्ल माल्य तथा शुक्ल अनुलेपन धारण किये हुये हैं । जो अपने बायें ऊरु पर रक्त पद्म धारण की हुई शक्ति विराजमान है, इस प्रकार गुरु का ध्यान करने के बाद पञ्चभूतमय पदार्थों से उनकी इस प्रकार पूजा करे ॥ ११-१३ ॥

गन्धतत्त्वं पार्थिवस्य कनिष्ठाङ्गुष्ठयोगतः ।
खमयं च महापुष्पं तर्जन्यङ्गुष्ठयोगतः ॥ १४ ॥
वायुरूपं महाधूपं तर्जन्या विनियोजयेत् ।
तेजोरूपं महादीपं मध्यमाङ्गुष्ठयोगतः ॥ १५ ॥
अमृतं चैव नैवेद्यमनामाङ्गुष्ठयोगतः ।
अञ्जल्याऽथ नमस्कारं ताम्बूलं वाग्भवात्स्मृतम् ॥ १६ ॥

१. 'गुरवे नमः पार्थिवं गन्धतत्त्वं समर्पयामि', ऐसा कहकर कनिष्ठा अङ्गुष्ठ के योग से गन्ध देवे । २. इसी प्रकार खमयं महापुष्पं समर्पयामि, कहकर तर्जनी अङ्गुष्ठ के योग से महापुष्प देवे । ३. फिर 'वायुरूपं महाधूपं समर्पयामि' कहकर तर्जनी अङ्गुष्ठ के योग से धूप देवे । ४. 'तेजोरूपं महादीपं समर्पयामि' कहकर मध्यमा अङ्गुष्ठ मिलाकर दीप प्रदान करे । फिर 'अमृतं चैव नैवेद्यं समर्पयामि' कहकर अनामा अङ्गुष्ठ मिलाकर नैवेद्य समर्पित करे । अञ्जलि से नमस्कार करे और वाग्भव बीज (ऐं) से ताम्बूल प्रदान करे ॥ १४-१६ ॥

स्वस्वबीजेन सर्वं तु नमस्कारेण योजयेत् ।
गुरोर्मन्त्रं प्रयत्नेन प्रजपेत् सुरवन्दिते ॥ १७ ॥

पञ्चभूतों के बीज—पृथ्वी का 'लं', जल का 'वं', अग्नि का 'रं', वायु का 'यं' और आकाश का 'हं'। इसी प्रकार स्व स्व बीज के साथ नमस्कार करते हुये सभी उपचार निवेदन करे। तदनन्तर हे सुरवन्दिते! गुरु का मन्त्र प्रयत्नपूर्वक जप करना चाहिए ॥ १७ ॥

बाला च भुवनेशानी रमा चैव सुरेश्वरि ।
भावत्रयमिदं प्रोक्तं गुरुमन्त्रे प्रतिष्ठितम् ॥ १८ ॥

हे सुरेश्वरि! गुरु के मन्त्र में बाला, भुवनेश्वरी और रमा—इन तीनों के मन्त्रों की भावना प्रतिष्ठित कही गई है ॥ १८ ॥

ततः स्वगुरुनामान्ते आनन्दनाथमालिखेत् ।
रक्तशक्तिपदान्ते च अम्बापदमथालिखेत् ॥ १९ ॥
श्रीपादुकां समुच्चार्य पूजयामीति सञ्जपेत् ।
तेजोरूपं समर्प्याऽथ स्तवेन तोषयेद् गुरुम् ॥ २० ॥

अन्यदपि पादुकाम्भेदमुत्तरार्धे बृहद्दीक्षापटले लिखामः ।

इसके बाद गुरु के नाम के अन्त में 'आनन्दनाथ' लिखे। फिर 'रक्तशक्ति' पद के अन्त में अम्बा पद लिखे। तदनन्तर 'पादुका' पद का उच्चारण कर 'पूजयामि' लिखे। इस प्रकार उनके तेजो रूप का समर्पण कर स्तोत्र द्वारा गुरु को सन्तुष्ट करे ॥ १९-२० ॥

स्वरूप यथा—आनन्दनाथ रक्तशक्ति अम्बा श्रीपादुकां पूजयामि ।

अथ श्रीगुरुस्तोत्रं यथा भूतशुद्धौ—

ॐ नमामि सद्गुरुं शान्तं प्रत्यक्षं शिवरूपिणम् ।
शिरसा योगपीठस्थं मुक्तिकामार्थसिद्धये ॥ २१ ॥
श्रीगुरुं परमानन्दं नमाम्यानन्दविग्रहम् ।
यस्य सन्निधिमात्रेण चिदानन्दायते परम् ॥ २२ ॥

अब श्रीगुरुस्तोत्र, जैसा भूतशुद्धि में है, उसे कहते हैं—मैं मुक्ति की कामना की सिद्धि के लिये योगपीठ पर स्थित, शिर से प्रत्यक्ष शिवस्वरूप, शान्त, सद्गुरु को नमस्कार करता हूँ। जिनके सन्निधान में होने मात्र से साधक को चिदानन्द की प्राप्ति हो जाती है। आनन्दविग्रह परमानन्द श्रीगुरु को नमस्कार करता हूँ ॥ २१-२२ ॥

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २३ ॥

जिन गुरु ने अज्ञानान्धकार से अन्धे शिष्य के चक्षु का ज्ञानाञ्जनशलाका द्वारा

उन्मीलन किया है, उन गुरु को मैं नमस्कार करता हूँ ॥ २३ ॥

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २४ ॥

जो अखण्डमण्डलाकार स्वरूप से समस्त जगत् में व्याप्त हैं और जिन्होंने तत्पद (ब्रह्मस्वरूप) का दर्शन कराया, उन गुरु को नमस्कार है ॥ २४ ॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २५ ॥

गुरु ब्रह्मा हैं, गुरु विष्णु हैं, गुरु साक्षात् महेश्वर देव हैं और गुरु ही परमब्रह्म है, उन श्रीगुरु को मेरा नमस्कार है ॥ २५ ॥

एवं च श्रीगुरुं नत्त्वा मूले कुण्डलिनीं ततः ।
स्मरेत् षट्पद्मयोगेन तत्तद्वर्णं तदीश्वरम् ॥ २६ ॥

इस प्रकार श्रीगुरु को नमस्कार कर मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी का स्मरण करे । तत्तद् पद्म के योग के साथ तत्तद् वर्ण वाले ईश्वर का भी स्मरण करे ॥२६॥

तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाडिका मताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः॥ २७ ॥

मनुष्य के शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाडियाँ स्थित हैं । उनमें दश नाडियाँ प्रधान कही गई हैं और उनमें भी तीन व्यवस्थित कही गई हैं ॥ २७ ॥

प्रधानं मेरुदण्डोऽत्र सोमसूर्याग्निरूपिणी ।
इडा नाम्नी तु या नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी॥ २८ ॥
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।
पिङ्गलाख्या द्वितीया च पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ २९ ॥

इन नाडियों में मेरुदण्ड सबसे प्रधान है । जिसमें सोम, सूर्य एवं अग्नि रूपिणी तीन नाडियाँ हैं । इडा नाम वाली नाडी शुक्ल वर्ण की है, जो चन्द्ररूपिणी है । वह नाडी शक्ति स्वरूपा और अमृत विग्रहा है । दूसरी नाडी का नाम पिङ्गला है, जो पुरुष स्वरूपा एवं सूर्य विग्रहा है ॥ २८-२९ ॥

दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या चापरा मता ।
मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा ॥ ३० ॥

पिङ्गला नाडी का वर्ण अनार के पुष्प के समान है । इसके अतिरिक्त तीसरी नाडी 'विष' नाम से प्रसिद्ध है, जो मेरुदण्ड के मध्य में स्थित है । वह मूल स्थान से ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है ॥ ३० ॥

सर्वतेजोमयी शक्तिः सुषुम्णा वह्निरूपिणी ।
सुषुम्णान्तर्गता चित्रा चन्द्रकोटिसमप्रभा ॥ ३१ ॥

यह अग्निस्वरूपा 'सुषुम्णा' शक्ति सर्वतेजोमयी है । उस सुषुम्णा के भीतर रहने वाली 'चित्रा' नाडी करोड़ों चन्द्रमा के समान प्रकाशमयी है ॥ ३१ ॥

सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ।
तस्य मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी ।
ब्रह्मरन्ध्रं तु तन्मध्ये हरवक्त्रात् सदाशिवम् ॥ ३२ ॥
वामावर्तक्रमेणैव वेष्टितं बिसतन्तुवत् ।
सुषुम्णामध्यसंस्थानि षट्पद्मानि यथाक्रमात् ॥ ३३ ॥

वह सर्वदेवमयी है । उसका ध्यान योगी लोग हृदय में करते हैं । उस चित्रा के मध्य में मृणालतन्तु के समान सूक्ष्म ब्रह्मनाडी है, उसी के मध्य में ब्रह्मरन्ध्र है । वहाँ सुषुम्णा नाडी शिवजी के मुख से लेकर सदाशिव पर्यन्त स्वयम्भू लिङ्ग को वामावर्त्त क्रम से विसतन्तु के समान वेष्टित किए हुए है । उस सुषुम्णा के मध्य में यथाक्रम छह पद्म चक्र स्थित हैं ॥ ३२-३३ ॥

आधाराख्ये मूलचक्रे रक्तवर्णे चतुर्दले ।
वादिसान्तार्णसंयुक्ते क्षेत्रे गोदावरीसमे ॥ ३४ ॥

प्रथम आधार चक्र नामक मूल चक्र में रक्तवर्ण का चार दलों वाला पद्म स्थित है । इस पर 'व श ष स'—ये चार वर्ण स्थित बतलाये गये हैं जो 'गोदावरी' का क्षेत्र कहा जाता है ॥ ३४ ॥

कर्णिकायां स्थिता योनिस्त्रिकोणं परमेश्वरि! ।
तद्योनिः परमेशानि इच्छाज्ञानक्रियात्मिका ॥ ३५ ॥

हे परमेश्वरि! उसकी कार्णिका में त्रिकोण योनि स्थित है । हे परमेशानि! वही योनि इच्छा, ज्ञान एवं क्रियात्मिका कही जाती है ॥ ३५ ॥

अपराख्यं हि कन्दर्पमाधारे तत्त्रिकोणके ।
स्वयम्भुलिङ्गं तन्मध्ये सरन्ध्रं पश्चिमाननम् ॥ ३६ ॥
ध्यायेच्च परमेशानि! शिवं चामलसुन्दरम् ।
कुण्डली तेन मार्गेण यातायातं करोति हि ॥ ३७ ॥

उस त्रिकोण के आधार में अपर नाम का कन्दर्प (=कामदेव) है । उस त्रिकोण के ठीक मध्य में छिद्र सहित पश्चिमाभिमुख 'स्वयम्भू लिङ्ग' है । हे परमेशानि! वहीं स्वच्छ सुन्दर सदाशिव का ध्यान करे । क्योंकि कुण्डलिनी उसी मार्ग से यातायात करती है ॥ ३६-३७ ॥

भित्त्वा भित्त्वा पुरीं याति आयाति कुण्डली सदा।
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ॥ ३८ ॥

वह कुण्डलिनी उन षट्चक्रों का भेदन कर ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है और पुनः उसी मार्ग से लौटती है । यह विद्युल्लता के आकार वाली परदेवता है ॥ ३८ ॥

प्रसुप्तभुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ।
शिवं वेष्ट्य महेशानि! सर्वदा परितिष्ठति ॥ ३९ ॥

सोती हुई सर्पिणी के समान कुण्डलिनी साढ़े तीन वलय (गोला) में स्थित हैं । हे महेशानि! वह शिव को वेष्टित कर सर्वदा निवास करती है ॥ ३९ ॥

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ४० ॥

जिस मार्ग से निरामय एवं पर देवता ब्रह्मद्वार तक जाना चाहिये, वह प्रसुप्ता परमेश्वरी कुण्डलिनी, उसी द्वार को मुख से बन्द कर सोती रहती है ॥ ४० ॥

मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ।
लिङ्गमूले पुष्कराख्ये स्वाधिष्ठानं तु षड्दलम् ॥ ४१ ॥
बादिलान्तार्णसंयुक्तं विद्रुमाभं मनोहरम् ।
नाभौ तु गण्डकीक्षेत्रं मणिपूरेऽथ नीलभम् ॥ ४२ ॥

यतः वह छह अक्षरों का मूल आधार है, इसलिये उसे 'मूलाधार' कहते हैं । पुष्कर नाम क्षेत्र वाले लिङ्ग के मूल में स्वाधिष्ठान नामक छह पत्तों वाला दूसरा पद्म चक्र है, जहाँ 'व भ म य र ल' वर्ण हैं । वह मूँगे के समान लाल वर्ण का अत्यन्त मनोहर चक्र है । नाभि में गण्डकी क्षेत्र है, जहाँ नीलमणि के समान मणिपूर चक्र स्थित है ॥ ४१-४२ ॥

डादिफान्तार्णसंयुक्तदलैश्च दशभिर्युतम् ।
हृदये द्वादशदले काश्यां पिङ्गलवर्णके ॥ ४३ ॥
कादिठान्तार्णसंयुक्तं तप्तहाटकसन्निभम् ।
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥ ४४ ॥
शब्दब्रह्ममयः शब्दोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
तेनाऽऽहतं तु तत्पद्मं योगीष्टं परिकीर्तितम् ॥ ४५ ॥

वह ड से लेकर फ पर्यन्त दश वर्णों से युक्त है । हृदय में काशी क्षेत्र है, जो पिङ्गल वर्ण का है । वह क से लेकर ठ पर्यन्त द्वादश वर्णों से युक्त है । देदीप्यमान सुवर्ण के समान उसका वर्ण है और उसके मध्य में 'बाणलिङ्ग' है, जो दश हजार सूर्य की प्रभा वाला है । वही शब्दब्रह्ममय शब्दस्वरूप 'अनाहत चक्र'

है। वह पद्म उस शब्द से आहत नहीं होता। यह योगियों का अभीष्ट स्थान कहा गया है ॥ ४३-४५ ॥

कण्ठदेशे विशुद्ध्याख्यं धूम्रवर्णं मनोहरम्।
स्वरैः षोडशभिर्युक्तं कुरुक्षेत्रमनुत्तमम् ॥ ४६ ॥

हे देवि! कण्ठ देश में 'विशुद्ध' नाम का चक्र स्थित है, जिसका वर्ण धूयें के समान है, किन्तु यह मनोहर है। वह चक्र षोडश स्वरों से युक्त है जो सर्वश्रेष्ठ 'कुरुक्षेत्र' है ॥ ४६ ॥

विशुद्धिस्तन्मयं यस्मादाकाशाख्यं महाद्भुतम्।
आज्ञानाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं तन्मनोहरम्।
हंसाक्षरयुतं देवि! त्रिवेणीक्षेत्रमुत्तमम् ॥ ४७ ॥

यतः 'विशुद्धि' नाम का चक्र आकाश के समान अत्यन्त विशुद्ध तथा अद्भुत है, इसलिये उसे 'विशुद्ध' कहा जाता है। हे देवि! दोनों भ्रू के मध्य में आज्ञा नामक चक्र हैं जो 'ह स' दो दलों से युक्त अत्यन्त मनोहर है। उसे सर्वश्रेष्ठ 'त्रिवेणी क्षेत्र' कहा जाता है ॥ ४७ ॥

इतराख्यं महालिङ्गं तन्मध्ये काञ्चनप्रभम्।
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ॥ ४८ ॥

वहाँ सुवर्ण के समान देदीप्यमान 'इतर' नामक 'महालिङ्ग' स्थित है। क्योंकि वहाँ तक गुरु की आज्ञा का संक्रमण होता है, इसलिये उसे 'आज्ञा' चक्र कहा जाता है ॥ ४८ ॥

कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु रोधिनीति तदूर्ध्वतः।
तत्र पद्मं सहस्रारं नादविन्दुत्रयान्वितम् ॥ ४९ ॥

उसके ऊपर 'कैलास' है और उसके ऊपर 'रोधिनी' क्षेत्र है, जहाँ नाद, बिन्दु समन्वित 'सहस्रार' नामक पद्म है ॥ ४९ ॥

अकथादित्रिरेखाभिर्हळक्षत्रयकोणके ।
तन्मध्ये परविन्दुं च सृष्टिस्थितिलयात्मकम् ॥ ५० ॥
वामावर्तस्थितं देवि अकथादित्रयं शुभे।
शून्यरूपं शिवं साक्षाद् विन्दुं परमकुण्डलीम् ॥ ५१ ॥
सार्धत्रिवलयाकारां कोटिविद्युत्समप्रभाम्।
वृत्ता कुण्डलिनीशक्तिर्गुणत्रयसमन्विता ॥ ५२ ॥

अ आदि (अ से लेकर अः तक सोलह स्वर), ककारदि (क से लेकर त

पर्यन्त) सत्रह वर्ण और थादि से लेकर ह पर्यन्त सत्रह वर्ण, इस प्रकार कुल (पचास वर्ण) तीन रेखाओं के ह ळ क्ष इन त्रिकोण में स्थित है । उस त्रिकोण के मध्य में सृष्टि, स्थिति एवं लयात्मक पर बिन्दु है । हे शुभे! वह अ क थ (आदि, कादि एवं थादि) वामावर्त्त स्थित है । वहाँ शिव शून्य रूप है और बिन्दु परमकुण्डली है जो साढ़े तीन वलय वाली है । करोड़ों सूर्य के समान देदीप्यमान इसकी प्रभा है । वह कुण्डलिनी गुणत्रय समन्विता तथा गोलाकार है ॥ ५०-५२॥

शून्यभागं महादेवि! शिवशक्त्यात्मकं प्रिये ।
सर्पाकारा शिवं वेष्ट्य सर्वदा तत्र संस्थिता ॥ ५३ ॥

हे महादेवि ! उस ब्रह्मरन्ध्र में शून्यभाग शिव-शक्त्यात्मक है । हे प्रिये ! वहाँ सर्पाकारा कुण्डली शिव को वेष्टित कर सर्वदा स्थित रहती है ॥ ५३ ॥

शिवशक्त्यात्मकं विन्दुं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।
नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी ॥ ५४ ॥ इति ।

शिवशक्त्यात्मक बिन्दु, भोग और मोक्ष दोनों फल प्रदान करता है । योनि-रूपा सनातनी देवी 'नाद' रूप से वहीं स्थित है ॥ ५४ ॥

गन्धर्वमालिकायाम्—

शिवविष्णुब्रह्ममयं विन्दुं योनिं शुचिस्मिते ।
सर्पोपरि महेशानि विन्दुब्रह्मस्वरूपिणी ॥ ५५ ॥ इति ।
भवो विन्दुरितिख्यातं भवं च तत्त्रिकोणकम् ।
भवनं भवसम्बन्धात् जायते भुवनत्रयम् ॥ ५६ ॥ इति ।

अब गन्धर्वमालिका तन्त्र में भी बतलाया गया है—हे शुचिस्मिते! सर्प के ऊपर बिन्दु ब्रह्मस्वरूप है और बिन्दु एवं योनि शिव, विष्णु एवं ब्रह्ममय हैं । भव (अर्थात् शिव) 'बिन्दु' नामक हैं । हे महेशानि! इस प्रकार भव (शिव) तथा त्रिकोणक (योनि) के सम्बन्ध से तीनों भुवनों की उत्पत्ति होती है ॥ ५५-५६ ॥

अन्यच्च यामले—

पञ्चभूतानि देवेशि ! षष्ठं मानसमीश्वरि ।
षट्चक्रस्थस्थितान्येव चक्रमार्गे विचिन्तयेत् ॥ ५७ ॥

अन्य स्थान पर यामल में भी कहा है—हे ईश्वरि ! चक्रमार्ग के छहों चक्रों में पञ्चमहाभूत तथा एक मन की स्थिति है । अत: छह चक्रों में क्रमश: साधक उन्हीं का चिन्तन करे ॥ ५७ ॥

शिवरूपं सहस्त्रारं सुखदु:खविवर्जितम् ।
मन्दारपुष्परचितं नानागन्धानुमोदितम् ।

तत्रोपरि महादेवः सदा तिष्ठति सुन्दरि ॥ ५८ ॥

सहस्त्रार चक्र को सुख-दुःख से रहित शिव रूप समझे । हे सुन्दरि! नाना गन्धों से सुगन्धित मन्दार पुष्प से विरचित आसन पर सहस्त्रार में महादेव सर्वदा स्थित रहते हैं ॥ ५८ ॥

ध्यायेत् सदाशिवं देवं शुद्धस्फटिकसन्निभम् ।
महारत्नलसद्भूषं दीर्घबाहुं मनोहरम् ॥ ५९ ॥
सुखप्रसन्ननयनं स्मेरास्यं सततं प्रिये ।
सकुण्डलं महारत्नहारेण च विभूषितम् ॥ ६० ॥
गोलपद्मसहस्त्राणां मालया शोभितं वपुः ।
अष्टबाहुं त्रिनयनं विभुं पद्मदलेक्षणम् ॥ ६१ ॥
किङ्किणीकटिसंयुक्तं नूपुरादिविभूषितम् ।
एवं स्थूलं वपुस्तस्य भावयेत् कमलेक्षणे ॥ ६२ ॥

शुद्ध स्फटिक के समान ऐसे सदाशिव का साधक सर्वदा ध्यान करे । जो महारत्नों से विभूषित हैं । जिनकी भुजायें विशाल हैं और जो अत्यन्त सुन्दर हैं । सुख से जिनके नेत्र अत्यन्त प्रसन्न हैं । हे प्रिये! जो मन्द-मन्द हास से युक्त हैं । जिनके कानों में कुण्डल तथा गले में महारत्न का हार सुशोभित हो रहा है । जिनके आठ बाहू एवं कमल के समान तीन नेत्र हैं । उनका शरीर सहस्त्रों कमलों की माला से भूषित हो रहा है एवं कटि में किङ्किणी और पद में नूपुर शोभा दे रहा है । हे कमलेक्षणे! साधक को सहस्त्रार चक्र में उनके इस प्रकार के स्थूल शरीर का ध्यान करना चाहिए ॥ ५९-६२ ॥

पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शब्दरूपकम् ।
एवं सर्वेषु चक्रेषु शक्तिरुद्रौ विचिन्तयेत् ॥ ६३ ॥

सहस्त्रार पद्म में जो सदाशिव स्थित हैं, वे ईहारहित तथा शब्दस्वरूप हैं । साधक इस प्रकार सभी चक्रों में शक्ति और रुद्र का ध्यान करे ॥ ६३ ॥

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैव षट्शिवाः परिकीर्तिताः ॥ ६४ ॥

ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव और इसके बाद पर-शिव—ये छह शिव कहे जाते हैं ॥ ६४ ॥

विशुद्धौ डाकिनी देवी अनाहते च राकिनी ।
लाकिनी मणिपूरस्था काकिनी लिङ्गगोचरे ॥ ६५ ॥
आधारे शाकिनी देवी आज्ञायां हाकिनी तथा ।

याकिनी ब्रह्मरन्ध्रस्था सर्वकामफलप्रदा ॥ ६६ ॥

विशुद्ध चक्र में डाकिनी देवी, अनाहत में राकिनी, मणिपूर में लाकिनी, लिङ्गचक्र (स्वाधिष्ठान) में काकिनी तथा आधार में शाकिनी देवी एवं छठे आज्ञा चक्र में हाकिनी देवी और ब्रह्मरन्ध्र में याकिनी देवी रहती हैं, जो समस्त कामनाओं को देने वाली है ॥ ६५-६६ ॥

ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिङ्गसंस्थिताम् ।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम् ।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्ववाहिनीम् ॥ ६७ ॥

रक्तामिति सुन्दरीविषये ।

साधक मूलाधार में स्वयंभूलिङ्ग को वेष्टित करने वाली कुण्डलिनी देवी का ध्यान करे । जो श्यामा, सूक्ष्मा, सृष्टिरूपा, सृष्टिस्थितिलयात्मिका, विश्वातीता एवं ज्ञानरूपा हैं ऐसी ऊपर की ओर जाने वाली कुण्डलिनी का ध्यान करे ॥ ६७ ॥

यहाँ श्यामापद कुण्डलिनी के लिये है । जहाँ 'रक्ताम्' यह पाठ है, वहाँ सुन्दरी के विषय में जानना चाहिये ।

हूङ्कारवर्णसम्भूता कुण्डली परदेवता ।
विभक्तं कुण्डलीदेहमात्मानं हंसमन्त्रतः ॥ ६८ ॥

परदेवता कुण्डली हुङ्कार वर्ण से उत्पन्न है, इन कुण्डली का देह 'हं सः' इस मन्त्र से दो भागों में प्रविभक्त है ॥ ६८ ॥

प्रवृद्धवह्निसंयोगे मनसा मारुतैः सह ।
ऊर्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्मसहितां पराम् ।
गच्छन्ती ब्रह्मरन्ध्रं सा भित्त्वा च ग्रन्थिपञ्चकम् ॥ ६९ ॥

ग्रन्थिपञ्चकं तु स्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्ध्याज्ञान्तानि । तत्राधोग्रन्थिमारभ्योर्ध्वोर्ध्वग्रन्थिपर्यन्तं ग्रन्थिसमाप्तिः ।

वायु के कारण जब मन का प्रबुद्ध अग्नि के साथ संयोग होता है, तब 'जीवात्मसंहिता परा कुण्डलिनी' को ऊपर ले जाना चाहिये । उस समय पाँच ग्रन्थियों का भेदन कर वह ब्रह्मरन्ध्र में जाती है ॥ ६९ ॥

स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध एवं आज्ञा—ये पाँच ग्रन्थिपञ्चक हैं । इस प्रकार अधोग्रन्थि (आधारचक्र) से लेकर ऊर्ध्वग्रन्थि (आज्ञा चक्र) पर्यन्त समस्त ग्रन्थि की समाप्ति हो जाती है ।

षट्चक्रमध्यमार्गेण सुषुम्णावर्त्मना तथा ।
हंसेन मनुना देवीं सहस्रारं समानयेत् ॥ ७० ॥

सदाशिवो महेशानि यत्रास्ते परमेश्वरः ।
तत्र गत्वा महादेवी कुण्डली परदेवता ॥ ७१ ॥
देवी रूपवती कामसमुल्लासविहारिणी ।
मुखारविन्दगन्धेन मोदयित्त्वा परं शिवम् ॥ ७२ ॥
प्रबोध्य परमेशानं तत्रोपरि वसेत् प्रिये ।
शिवस्य मुखपद्मं हि चुम्बते कुण्डली तदा ॥ ७३ ॥

हे देवि! छह चक्रों के मध्यमार्ग से तथा सुषुम्ना मार्ग से हंस मन्त्र के साथ साधक कुण्डलिनी को सहस्रार में ले जावे । हे महेशानि! यह वही स्थान है, जहाँ परमेश्वर 'सदाशिव' रहते हैं और काम के समुल्लास से विहार करने वाली वह रूपवती परदेवता कुण्डलिनी वहाँ जाकर सर्वप्रथम अपने मुख के दिव्य गन्ध से पर-शिव को प्रसन्न करती है । फिर परमेशान को जगाकर उनके ऊपर निवास करती है । फिर हे प्रिये! वह कुण्डलिनी भगवान् शिव के मुख कमल का चुम्बन करती है ॥ ७०-७३ ॥

सदाशिवेन सा देवी रमते क्षणमात्रकम् ।
अमृतं जायते तत्र तत्क्षणात् परमेश्वरी ॥ ७४ ॥
तदुद्भवामृतं देवि! साक्षात् लाक्षारसोपमम् ।
तेनामृतेन देवेशि! तर्पयेत् परदेवताम् ॥ ७५ ॥

फिर सदाशिव के साथ एक क्षण रमण करती है । हे परमेश्वरि! उस समय तत्क्षण अमृत उत्पन्न होता है । हे देवि! उस रमण से उत्पन्न हुआ वह अमृत साक्षात् लाक्षारस के समान लाल होता है । हे देवेशि! उसी अमृत से पर देवता का तर्पण करे ॥ ७४-७५ ॥

षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्याऽमृतधारया ।
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं क्रमात् सुधीः ॥ ७६ ॥
यतस्ततः क्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनो लयम् ।
एवमभ्यस्यमानस्तु अहन्यहनि पार्वति ॥ ७७ ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनैः ।
इत्युक्तं परमं योगं योनिमुद्राप्रबन्धनम् ॥ ७८ ॥

पुनः उसी अमृतधारा से षट्चक्र के देवताओं का भी तर्पण करे । फिर सुधी साधक उसी मार्ग से कुण्डली को मूलाधार में ले आवे । उसी क्रम से उस कुण्डली में अपने मन का लय करता रहे । हे पार्वति! इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास करते हुये साधक, संसार के बन्धनों से तथा जरा-मरण के दुःखों से छूट जाता है । इस प्रकार हमने 'योनिमुद्रा प्रबन्धन' नामक योग कहा ॥ ७६-७८ ॥

कुलयोषित् कुलं त्यक्त्वा परं पुरुषमेति सा ।
रमते सेयमव्यक्ता पुनरेकाकिनी सती ॥ ७९ ॥ इति ।

वह आधारचक्र में रहने वाली कुल (आधार चक्र) को त्याग कर परं पुरुष (परमात्म स्वरूप सदाशिव) के पास जाती है और वह वहाँ पर अव्यक्त रूप से अकेले सदाशिव से रमण करती है ॥ ७९ ॥

संकेतपद्धत्याम्—

पिण्डं कुण्डलिनी शक्तिः पदं हंसः प्रकीर्तितम् ।
रूपं विन्दुरितिख्यातं रूपातीतं तु निष्कलम् ॥ ८० ॥

एतेन 'हंस' इत्यक्षरद्वयं देव्याः पादपद्मयुगं ज्ञात्वा हंसेति मन्त्रेण षट्चक्रभेद-क्रमेण सहस्त्रारं नीत्वा चन्द्रमण्डलामृतेनाप्लाव्य तदमृतेन षट्चक्रस्थशिवशक्त्या-दीनाप्लाव्य सोऽहमिति मन्त्रेण स्थानं नयेदित्यर्थः ।

संकेतपद्धति में भी बतलाया गया है—'पिण्ड' कुण्डलिनी शक्ति है, 'पद' हंस कहा जाता है, बिन्दु 'रूप' है और निष्कल 'रूपातीत' है ॥ ८० ॥

इससे यह सिद्ध हुआ कि 'हंसः' यह वह अक्षर देवी का पद है । इसे जान कर 'हंसः' इस मन्त्र से षड्चक्र भेद क्रम से कुण्डली को सहस्त्रार में ले जावे । फिर चन्द्रमण्डल से अमृत निकालकर उस अमृत से षट्चक्रस्थ शिव एवं शक्ति को आप्लावित करते हुये पुनः 'सोऽहम्' इस मन्त्र से अपने स्थान पर ले आवे ।

तथा चोक्तं योगतत्त्वे—

हंसेन मनुना देवीं सहस्त्रारं समानयेत् ।
सोऽहं मन्त्रेण च पुनः स्वस्थानमानयेत् सुधीः ॥ ८१ ॥ इति ।

स्वस्थानं = मूलाधारम् ।

जैसा कि योगतत्त्व में कहा गया है—सुधी साधक 'हंस' इस मन्त्र से कुण्डलिनी को सहस्त्रार में ले जावे और पुनः 'सोहम्' इस मन्त्र से अपने स्थान (मूलाधार) पर ले आवे ॥ ८१ ॥

स्वस्थानम् अर्थात् मूलाधार में (ले आए)।

समयातन्त्रे देवीवाक्यम्—

देवदेव! महादेव! सृष्टिस्थित्यन्तकारक ।
मूर्ध्नि पद्मं सहस्त्रारं रक्तवर्णमधोमुखम् ॥ ८२ ॥
तन्मध्यस्थं गुरुं ध्यायेत् शान्तरूपं सशक्तिकम् ।
मूलाधारे महाशक्तिः कुण्डलीरूपधारिणी ॥ ८३ ॥
अधोमुखं क्रमेणैव सर्वं पद्मं विभावयेत् ।

तदा कथं भवेत्तत्र चिन्तनं गुरुदेवयोः ॥ ८४ ॥

जैसा कि समयातन्त्र में देवी का वाक्य इस प्रकार है—हे देवदेव! हे सृष्टि स्थित्यन्तकारक! शिर में रहने वाला सहस्रार चक्र रूप पद्म रक्त वर्ण वाला एवं अधोमुख है । उसके मध्य में शक्ति सहित शान्तरूप गुरु का ध्यान करे । कुण्डली रूप धारिणी महाशक्ति 'मूलाधार' में रहती है और सभी षट्चक्र रूप पद्म भी अधोमुख हैं, जिनका ध्यान करना चाहिये । जब ऐसी स्थिति है तो उन पद्मों पर गुरु और सदाशिव देव का ध्यान एक साथ किस प्रकार सम्भव है? इसे कहिये ॥ ८२-८४ ॥

एतदाकर्ण्य शिवो वदति—

यथायुक्तं त्वया देवि! कथितं वीरवन्दिते।
एवमेव तु सन्देहो जायते नात्र संशयः ॥ ८५ ॥

देवी का वाक्य सुनकर भगवान् शिव कहते हैं—हे वीरवन्दिते देवि! आपका कथन सत्य है । इस प्रकार का सन्देह भी सम्भव है, इसमें सन्देह नहीं ॥ ८५ ॥

कथ्यते परमेशानि सन्देहच्छेदकारणम् ।
तानि पद्मानि देवेशि सुषुम्णान्तः स्थितानि च ॥ ८६ ॥

अब हे परमेशानि! उस सन्देह को दूर करने वाले कारण को मैं कहता हूँ । आप सुनिए । हे देवेशि! उक्त सभी पद्म सुषुम्णा के भीतर स्थित हैं ॥ ८६ ॥

परब्रह्मस्वरूपाणि शब्दब्रह्ममयानि च ।
तत्सर्वं पङ्कजं देवि सर्वतोमुखमेव च ॥ ८७ ॥
प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च द्वौ भावौ जीवसंस्थितौ ।
प्रवृत्तिमार्गः संसारी निवृत्तिः परमात्मनि ॥ ८८ ॥

सभी पद्म परब्रह्मस्वरूप तथा शब्दब्रह्ममय हैं । हे देवि! उन सभी पद्मों का मुख सभी दिशाओं की ओर है । प्रवृत्ति और निवृत्ति—ये दो भाव (= मार्ग) जीव में रहते हैं। प्रवृत्तिमार्ग वाला संसारी है और निवृत्ति मार्ग वाला जीव परमात्मा का उपासक होता है ॥ ८७-८८ ॥

प्रवृत्तिभावचिन्तायामधोवक्त्राणि चिन्तयेत् ।
निवृत्तियोगमार्गेषु सदैवोर्ध्वमुखानि च ॥ ८९ ॥

प्रवृत्तिभाव की चिन्ता में अधोमुख कमल का ध्यान करे और निवृत्ति रूप योगमार्ग में सदैव उन चक्र कमलों को ऊर्ध्वमुख चिन्तन करे ॥ ८९ ॥

एवमेतद् भावभेदात् कः सन्देहोऽभिजायते ।

इत्येतत् कथितं देवि मम ज्ञानावलोकितम् ॥ ९० ॥

जिस प्रकार जब भाव में ही भेद है तब फिर कैसा सन्देह? हे देवि! यहाँ तक हमने अपने ज्ञान से जो समझा है, उसे कहा ॥ ९० ॥

अथ योगं प्रवक्ष्यामि येन देवमयो भवेत् ।
मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता भवेत् ॥ ९१ ॥
तावत् किञ्चिन्न सिद्ध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ।
यदि जागर्त्ति सा देवी बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ॥ ९२ ॥
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ।
योगोयोगाद् भवेन्मुक्तिर्भवेत् सिद्धिरखण्डिता ॥ ९३ ॥

अब उस योग को कहता हूँ जिससे साधक देवमय हो जाता है । मूल पद्म में कुण्डलिनी जब तक निद्रा निमग्न रहती है, तब तक मन्त्र, यन्त्र एवं अर्चन आदि कुछ भी सिद्ध नहीं हो पाता । यदि बहुत पुण्य सञ्चय होने पर वह देवी जाग जाती है; तब मन्त्र, यन्त्र एवं अर्चन स्वयं प्रसन्न हो जाते हैं । यही योग है; इसी योग से मुक्ति होती है और अखण्डित सिद्धि होती है ॥ ९१-९३ ॥

सिद्धे मनौ पराप्राप्तिरिति शास्त्रस्य निर्णयः ।
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ॥ ९४ ॥

मन्त्र की सिद्धि होने पर परा भगवती प्राप्त होती हैं; ऐसा शास्त्र का निर्णय है । वह साधक जीवन्मुक्त तो हो ही जाता है, मरने के बाद मोक्ष भी प्राप्त कर लेता है ॥ ९४ ॥

संसारोत्तारणं मुक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
प्राणायामैर्जपैर्योगैस्त्यक्तनिद्रा जगन्मयी ॥ ९५ ॥
तदा सिद्धिर्भवेदेव नाऽत्र कार्या विचारणा ।
चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं तु षड्दलम् ॥ ९६ ॥

योग शब्द से संसार सागर को पार कर लेना अर्थ किया जाता है, वही मुक्ति है । वह जगन्मयी भगवती प्राणायाम से, जप से एवं योग से निद्रा का त्याग करती है । तभी साधक को सिद्धि होती है; इसमें विचार की आवश्यकता नहीं । आधारचक्र चार दलों वाला है तथा अधिष्ठान चक्र षड्दलों वाला है ॥९५-९६॥

नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि ।
कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ॥ ९७ ॥

नाभि में रहने वाले मणिपूर में दश दल, हृदय में रहने वाले अनाहत में बारह दल, कण्ठ में रहने वाले आज्ञाचक्र में सोलह दल और भ्रूमध्य में रहने

वाले विशुद्धि चक्र में दो दल हैं ॥ ९७ ॥

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्त्रारं मातृकाक्षरमण्डितम् ।
अधोवक्त्रं शुक्लवर्णं रक्तकिञ्जल्कभूषितम् ॥ ९८ ॥

रक्तवर्णं सुन्दरीविषये ज्ञेयम्, समयातन्त्रोक्तत्वात् ।

ब्रह्मरन्ध्र में रहने वाला सहस्त्रार चक्र सभी मातृका अक्षरों से मण्डित है । वह सहस्त्रार चक्र नीचे मुख वाला है तथा उसका वर्ण शुक्ल है और रक्त किञ्जलक से भूषित है ॥ ९८. ॥

रक्त वर्ण सुन्दरी के विषय में जानना चाहिये । क्योंकि समयातन्त्र में ऐसा ही कहा गया है ।

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैव षट्शिवाः परिकीर्तिताः ॥ ९९ ॥

१. ब्रह्मा, २. विष्णु, ३. रुद्र, ४. ईश्वर, ५. सदाशिव, ६. परशिव—ये छह शिव सञ्ज्ञक कहे गये हैं ॥ ९९ ॥

डाकिनी राकिनी चैव शाकिनी लाकिनी तथा ।
काकिनी हाकिनी चैव शक्तिरेषां प्रकीर्तिता ॥ १०० ॥

१. डाकिनी, २. राकिनी, ३. शाकिनी, ४. लाकिनी, ५. काकिनी और फिर ६. हाकिनी—उन छह शिवों की शक्तियाँ कही गई है ॥ १०० ॥

आधारे हृत्प्रदेशे च भ्रुवोर्मध्ये विशेषतः ।
स्वयम्भुसञ्ज्ञो बाणाख्यः तथैवेतरसञ्ज्ञकः ॥ १०१ ॥
लिङ्गत्रयं महेशानि प्रधानत्वेन चिन्तयेत् ।

आधार में 'स्वयम्भू' सञ्ज्ञक, हृदय में 'बाण' सञ्ज्ञक तथा भ्रूमध्य में 'इतर' सञ्ज्ञक—इन तीन लिङ्गों का प्रधान रूप में चिन्तन करे ॥ १०१-१०२ ॥

मूलाधारे स्थिता भूमिः स्वाधिष्ठाने जलं तथा ॥ १०२ ॥
मणिपूरे स्थितं तेजो हृदये मारुतं तथा ।
विशुद्धौ तु महेशानि आकाशं कमलेक्षणे ॥ १०३ ॥
आज्ञाचक्रे महेशानि मनः सर्वार्थसाधकम् ।
तदूर्ध्वे परमेशानि युगपद्मसुखं सदा ।
तस्योपरि महेशानि विभुं ध्यायेत् सदाशिवम् ॥ १०४ ॥

ऊर्ध्वमुखाऽधोमुखसहस्त्रारपद्मान्तर्गतमूर्ध्वमुखद्वादशदलपद्मोपरि शिवं ध्यायेदिति भावः ।

मूलाधार में भूमि, स्वाधिष्ठान में जल, मणिपूर में तेज, हृदय में वायु और विशुद्ध चक्र में आकाश स्थित है । हे महेशानि! आज्ञाचक्र में मन सभी मनोरथों को पूर्ण करता है । हे परमेशानि! उसके ऊपर दो पद्म मुख हैं । उस पद्म के ऊपर विभु 'सदाशिव' का ध्यान करे ॥ १०२-१०४ ॥

सहस्रार पद्म में ऊर्ध्वमुख तथा अधोमुख दो पद्म हैं उसमें ऊर्ध्वमुख द्वादश दल वाले पद्म पर सदाशिव का ध्यान करे ।

तदेव यामले—

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे
नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं
द्वादशान्तसरसीरुहं भजे ॥ १०५ ॥

यही बात यामल में कही गई है—ब्रह्मरन्ध्र में स्थित कमल के मध्य में नित्य खिले हुये स्वच्छ अद्भुत कुण्डलीविवरकाण्ड से मण्डित द्वादश कमल के अन्त में किसी विशिष्ट कमल का ध्यान करता हूँ ॥ १०५ ॥

षट्चक्रं परमेशानि ऊर्ध्वचक्रं सदाशिवम् ।
शक्तेः पुरं महेशानि सदाशिवपुरोपरि ॥ १०६ ॥

हे परमेशानि! षट्चक्र के ऊपर ऊर्ध्वचक्र (=आज्ञाचक्र) में सदाशिव का निवास है । हे महेशानि! उस सदाशिव के पुर के ऊपर महाशक्ति का पुर है ॥ १०६ ॥

एतदेव यामले श्रीशिवेन प्रपञ्चितम्—

शिवस्थानं शैवाः परमपुरुषं वैष्णवगणाः
लपन्तीति प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे ।
पदं देव्या देवीचरणयुगलानन्दरसिका
मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृतिपुरुषस्थानममलम् ॥ १०७ ॥ इति ।

तेन हंस इत्यक्षरद्वयरूपं पादपद्मयुगलं ध्यायेदित्यर्थः ।

इसी बात को यामल में शिव ने विस्तार रूप से कहा है—शैवलोग उसे 'शिवस्थान' कहते हैं । वैष्णव लोग उसे 'परमपुरुष' का स्थान कहते हैं । अन्य लोग उसे 'हरिहरपुरी' कहते हैं; किन्तु देवी के चरण युगलों की सेवा से आनन्दित रहने वाले उस स्थान को 'देवी का पद' कहते हैं । मुनीन्द्र लोग उसी को 'अमल परमपुरुष का स्थान' कहते हैं ॥ १०७ ॥

इस कारण साधक भगवती के 'हंसः'—इन दो अक्षरों वाले पादपद्म का ध्यान करे ।

पुनश्च समयातन्त्रे—

वसित्वा शम्भुना सार्धं कुण्डली परदेवता ।
रमते तन्मयीभूता मन्त्रप्राणमयीश्वरी ॥ १०८ ॥

और समयातन्त्र में भी बतलाया गया है—परदेवता मन्त्रप्राणमयी ईश्वरी कुण्डली सदाशिव के साथ तन्मयी (=शिवमयी) होकर रमण करती है ॥ १०८ ॥

एकीभावं तयोस्तत्र चिन्तयेद् गतमानसः ।
इष्टदेवस्वरूपां तां भावयेत् कुण्डलीं पराम् ॥ १०९ ॥

अतः साधक उन शिव और शक्ति दोनों के एकीभाव को एकाग्रचित्त से स्मरण करे । इतना ही नहीं, उन परा कुण्डली को अपने इष्टदेव का स्वरूप समझे ॥ १०९ ॥

सदा षोडशवर्षीयां पीनोन्नतपयोधराम् ।
नवयौवनसम्पन्नां सर्वावयवशोभिनीम् ॥ ११० ॥

अब कुण्डली के ध्यान में उसका स्वरूप कहते हैं—कुण्डली षोडशवर्षीया है और उसके स्तन पीन एवं समुन्नत हैं । वह नवयौवन से सम्पन्न है और उसके सभी अङ्गावयव शोभा सम्पन्न हैं ॥ ११० ॥

सर्वश्रृङ्गारभूषाढ्यां मदचञ्चललोचनाम् ।
एवं ध्यात्वा जपेन्मन्त्रमष्टोत्तरशतं शिवे ॥ १११ ॥

वह सभी प्रकार के अङ्गारों से भूषित है, उसके नेत्र यौवन मद से अत्यन्त चञ्चल हैं । हे शिव! इस प्रकार कुण्डली का ध्यान करते हुये साधक मूल मन्त्र का एक-सौ आठ बार जप करे ॥ १११ ॥

मातृकामालया देवि तथाऽऽज्ञाचक्रमानयेत् ।
तत्रैवेतरलिङ्गेन योजयेत् कुण्डलीं पराम् ॥ ११२ ॥

हे देवि! वह सभी मातृकाओं की उत्पत्ति का स्थान है, उस परा देवी को आज्ञाचक्र में ले आकर वहाँ रहने वाले 'इतर' नामक लिङ्ग में मिला देवे ॥११२॥

तामिष्टदेवतां ध्यात्वा जपेदष्टशतं प्रिये ।
हृत्पद्मे तां समानीय शिवेन सह योजयेत् ॥ ११३ ॥

फिर, हे प्रिये! उस इष्टदेवता का ध्यान कर एक-सौ आठ बार जप करे । पुनः उसे हृत्पद्म में लाकर शिव के साथ संयुक्त करे ॥ ११३ ॥

देवीरूपां च तां ध्यात्वा जपेदष्टशतं प्रिये ।
मणिपूरे तु तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत् ॥ ११४ ॥

फिर, हे प्रिये! उसे देवी रूप में ध्यान कर एक-सौ आठ बार जप करे। फिर 'मणिपूर चक्र' में लाकर शिव के साथ संयुक्त करे ॥ ११४ ॥

देवीरूपां च तां ध्यात्वा शतमष्टोत्तरं जपेत्।
स्वाधिष्ठाने ततो नीत्वा शिवेन सह योजयेत्॥ ११५ ॥

तदनन्तर देवी रूप में ध्यान कर एक-सौ आठ बार जप करे। फिर स्वाधिष्ठान में लाकर शिव के साथ संयुक्त करे ॥ ११५ ॥

शतमष्टोत्तरं मन्त्रं जपेद् ध्यायन् पराम्बिकाम्।
ततः पूर्वक्रमेणैव मूलाधारं समानयेत् ॥ ११६ ॥

वहाँ उस पराम्बिका का ध्यान करते हुये एक-सौ आठ बार जप करे। फिर पूर्वक्रम से उसे मूलाधार में ले आवे ॥ ११६ ॥

तत्र लिङ्गं स्वयम्भुं च ध्यायेदिन्दुसमप्रभम्।
शुक्लवर्णं रक्तबाहुं पञ्चवक्त्रं त्रिलोचनम् ॥ ११७ ॥

वहाँ चन्द्रमा के समान स्वयम्भू लिङ्ग का ध्यान करे। जिनका वर्ण शुक्ल है, जिनके बाहु रक्त वर्ण के हैं, जिनके पाँच मुख तथा तीन नेत्र हैं ॥ ११७ ॥

प्रसन्नवदनं शान्तं नीलकण्ठविराजितम्।
कपर्दिनं स्फुरत्सर्वलक्षणं कुन्दसन्निभम् ॥ ११८ ॥

उनका मुख प्रसन्न है, कण्ठ नीलवर्ण है, जो शान्त है। शिर पर जटा धारण किये हुये हैं, वह सभी लक्षणों से देदीप्यमान हैं और कुन्द के समान स्वच्छ प्रभा वाले हैं ॥ ११८ ॥

षट्चक्रे परमेशानि ध्यात्वा देवीं जगन्मयीम्।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम् ॥ ११९ ॥
बिसतन्तुमयीं साक्षाद् देवीममृतरूपिणीम्।
अव्यक्तरूपिणीं रम्यां ध्यानगम्यां वरानने ॥ १२० ॥

हे परमेशानि! षट्चक्र में साधक जगन्मयी, भुजङ्गरूपिणी, नित्या एवं परा कुण्डलिनी का ध्यान करे। जो विसतन्तुमयी, अमृतरूपिणी, अव्यक्तरूपिणी, रम्या तथा ध्यानगम्या है ॥ ११९-१२० ॥

ध्यात्वा जप्त्वा च देवेशि! साक्षाद् ब्रह्ममयो भवेत्।
एवं द्वादशधा देवि यातायातं करोति यः ॥ १२१ ॥
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो मन्त्रसिद्धिर्न चान्यथा।

हे देवेशि! इस प्रकार कुण्डलिनी देवी का बारम्बार ध्यान कर साधक साक्षाद्

ब्रह्ममय हो जाता है। इस प्रकार जो साधक भगवती को बारह बार ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर यातायात कराता है। वह सभी पापों से मुक्त हो जाता है अन्यथा और कोई मन्त्र सिद्धि का उपाय नहीं है ॥ १२१-१२२ ॥

यत्रकुत्र मृतश्चायं गङ्गायां श्वपचालये ॥ १२२ ॥
ब्रह्मविद् ब्रह्मभूयाय कल्प्यते नान्यथा प्रिये।
ततः सम्प्रार्थयेत् देवं मनुभिः प्रार्थनामयैः ॥ १२३ ॥ इति।

ऐसा साधक जहाँ कहीं भी मरे, चाहे गङ्गा में; चाहे चाण्डाल के घर में, वह ब्रह्मवित् होकर 'ब्रह्ममय' हो जाता है। हे प्रिये! अन्यथा और कोई उपाय नहीं है। तदनन्तर प्रार्थना युक्त मन्त्रों से विष्णु से प्रार्थना करे ॥ १२२-१२३ ॥

संसारयात्रा प्रार्थनामन्त्राः

त्रैलोक्यचैतन्य! मयाऽऽदिदेव!
श्रीनाथ! विष्णो! भवदाज्ञयैव।
प्रातः समुत्थाय तव प्रियार्थं
संसारयात्रामनुवर्तयिष्ये ॥ १२४ ॥

संसार यात्रा के प्रार्थना मन्त्र का अर्थ इस प्रकार है—हे त्रैलोक्यचैतन्य! हे आदिदेव! हे श्रीनाथ! हे विष्णो! मैं आपकी आज्ञा से प्रातःकाल उठकर संसार यात्रा के कार्य में लग रहा हूँ ॥ १२४ ॥

संसारयात्रामनुवर्तमानं
त्वदाज्ञया देव! परेश विष्णो।
स्पर्धातिरस्कारकलिप्रमाद
भयानि मां माऽभिभवन्तु नाथ! ॥ १२५ ॥

हे परेश! हे देव! हे नाथ! इस प्रकार आपकी आज्ञा से संसार यात्रा का अनुवर्त्तन करने में मुझे स्पर्धा, तिरस्कार, कलह, प्रमाद तथा भय अभिभूत न करे (अर्थात् नीचा न दिखावें) ॥ १२५ ॥

जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्ति-
र्जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः।
त्वया हृषीकेश! हृदि स्थितेन
यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि ॥ १२६ ॥

एतत्श्लोकत्रयेणैव दैवतं प्रार्थयेद् बुधः।
श्रीनाथ विष्णोः स्थाने तु कार्य ऊहोऽन्यदैवते ॥ १२७ ॥

आदिदेव, श्रीनाथ, विष्णो, हृषीकेश इत्यादीनि पदानि औपलक्षणिकानि । अस्मिन् स्थाने विश्वेश शम्भो इति शैवे, शाक्ते भवानि दुर्गेति पाठः । इति सम्प्रार्थ्य स्वं देवमजपामपि चिन्तयेत् ।

मैं धर्म जानता हूँ पर मेरी प्रवृत्ति उसमें नहीं होती और मैं अधर्म भी जानता हूँ, किन्तु उससे हमारी निवृत्ति नहीं होती। हे भगवन्! आप मेरे हृदय में विराजमान हैं । मुझसे जैसा करवा रहे हैं; उसी प्रकार मैं कर रहा हूँ । बुद्धिमान् इन तीन श्लोकों से अपने इष्टदेवता की प्रार्थना करे । यदि इष्टदेवता शिव हैं या दुर्गा हैं तब ऊहापोह कर उन-उन देवता को सम्बोधित करे ॥ १२६-१२७ ॥

आदिदेव, श्रीनाथ, विष्णो, हृषीकेश इत्यादि पद उपलक्षण प्रयुक्त है । अतः इन स्थानों में विश्वेश, शम्भो इत्यादि शैव देवताक में शक्ति, भवानि, दुर्गे इत्यादि शक्तिदेवताक शब्द का प्रयोग करे । इस प्रकार प्रार्थना कर 'अजपा' रूप स्व देवता का ध्यान करे ।

अजपा गायत्रीक्रमः

तच्च अजपामाहात्म्यं यामले—

अजपा नाम गायत्री मुनीनां मोक्षदायिनी ।
तस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १२८ ॥

जैसे अजपा का महत्त्व यामल में बतलाया गया है—अजपा नाम वाली गायत्री मुनियों को भी मोक्ष प्रदान करती है । उसके सङ्कल्प मात्र से साधक सभी पापों से विमुक्त हो जाता है ॥ १२८ ॥

अजपामन्त्रोद्धारः

तद्यथा शारदायाम्—

वियदर्धेन्दुसहितं तदादिः सर्गसंयुतम् ।
अजपाख्यो मनुः प्रोक्तो द्व्यक्षरः सुरपादपः ॥ १२९ ॥

ऋष्यादिकथनम्

ऋषिर्ब्रह्मा स्मृतो देवी गायत्री छन्द ईरितम् ।
देवता जगतामादिः सम्प्रोक्तो गिरिजापतिः ।
हसा षड्दीर्घयुक्तेन कुर्यादङ्गक्रियां मनोः ॥ १३० ॥

अजपामन्त्रमाह वियदिति । अग्नीषोमात्मकत्वादस्याऽत्र पटले उक्तिः । तयोराद्यन्तयोरुक्तेः । वियत् हः अर्द्धेन्दुः बिन्दुः तदादिः सः सर्गो विसर्गः । द्व्यक्षरः सुरपादप इत्यनेनैतदुक्तं भवति । जपकाले एवं ध्यायेदिति । तदुच्यते । मन्त्रोच्चारण-काले मन्त्रं सुषुम्णारन्ध्रपूर्णं विश्वरूपं सदानन्दात्मकं सप्तविंशकं ब्रह्म ध्यात्वा तत्प्रभया

विद्धसर्वाङ्गमात्मानम् अर्द्धनारीश्वररूपं षड्विंशकमीश्वरं चिन्तयेत् । पिङ्गलारन्ध्रस्थ-मादिबीजपञ्चविंशकं पुरुषबीजरूपं प्राणात्मना ध्यात्वा द्वितीयबीजमिडारन्ध्रमध्यस्थ-चतुर्विंशकप्रकृतिरूपम् अपानात्मना चिन्तयेत् । विश्वरूपान् मन्त्रान् दीपाद्दीपान्तप्रभेव निर्गच्छन्तौ वामदक्षिणभागौ इडापिङ्गले परिपूर्णसुषुम्णायाः स्त्री- पुरुषचिह्नितौ कृतौ ध्यायेत् । हं बीजं सः शक्तिः ॥

हसेति संयुक्तेन । साम्प्रदायिका अन्यथा षडङ्गमाहुः । सूर्यात्मने हृत् । सोमात्मने शिरः । निरञ्जनात्मने शिखा । निराभासात्मने कवचम् । अव्यक्तात्मने नेत्रम् । अतनु सूक्ष्मः प्रचोदयात्मने अस्त्रम् । हसा (ह्रा) मित्याद्यैरेभिरिति केचित् ॥

शारदातिलक (१४।८०-८३) में भी बतलाया गया है—वियत् (ह), उस पर अर्द्धेन्दु (अनुस्वार), तदादि स जो विसर्ग युक्त हो । इस प्रकार अजपा मन्त्र का उद्धार कहा गया है । इसका स्वरूप (हंसः) हुआ । दो अक्षर का यह मन्त्र साधक के लिए कल्पवृक्ष के समान कहा गया है ।

इस मन्त्र के ब्रह्मा ऋषि हैं, गायत्री छन्द हैं और जगदादि गिरिजापति इस मन्त्र के देवता कहे गए हैं । षड्दीर्घ युक्त 'हंस'—इस मन्त्र से अङ्गन्यास करना चाहिये । यथा—आं हंसः हृदयाय नमः, ईं हंसः शिरसे स्वाहा, ऊं हंसः शिखायै वषट्, ऐं हंसः कवचाय हुं, औं नेत्रद्वयाय वौषट् और अः हंसः अस्त्राय फट् इत्यादि षडङ्गन्यास मन्त्र हैं ॥ १२९-१३० ॥

अजपामन्त्रध्यानम्

उद्यद्भानुस्फुरिततडिदाकारमर्द्धाम्बिकेशं
पाशाभीती वरदपरशू सन्दधानं कराब्जैः[1]।
दिव्याकल्पैर्नवमणिमयैः शोभितं विश्वमूलं
सौम्याग्नेयं वपुरवतु वश्चन्द्रचूडं त्रिनेत्रम् ॥ १३१ ॥ इति।

वामोर्ध्वादि दक्षिणोर्ध्वान्तमायुधध्यानम् ॥

अब **अजपा मन्त्र का ध्यान** कहते हैं—आधा अम्बिका तथा आधा सदाशिव के रूप में रहने वाले सोम-अग्नि देवताक शरीर वाले 'सदाशिव' सदा हमारी रक्षा करें । जिनके शरीर का आधा भाग उदीयमान सूर्य के समान तथा शेष आधा भाग चमकती हुई बिजली के समान शोभित हो रहा है । जिन्होंने अपने कर-कमलों में पाश, अभय, वर और परशु धारण किया हुआ है । जो मणिमय विरचित नवीन आभूषणों से युक्त हैं और जो विश्व के एक मात्र मूल हैं तथा चन्द्रमा को अपने जटाजूट में धारण किये हुये हैं । इस प्रकार के त्रिनेत्र भगवान् शङ्कर हम लोगों की रक्षा करें ॥ १३१ ॥

---

१. 'कराग्रैः' इति शारदातिलके पाठः ।

अन्यत्रापि—

एवं ध्यात्वा महेशानं मानसैरर्चयेत् ततः ।
मूलाधारादिचक्रेषु स्थितान् देवान् क्रमात् सुधीः॥ १३२ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—इस प्रकार साधक महेश्वर का ध्यान कर मानस उपचारों से उनकी पूजा करे । फिर सुधी साधक आधारादि षट्चक्रों में स्थित तत्तद्देवताओं का ध्यान कर क्रमशः अर्चना करे ॥ १३२ ॥

ध्यात्वाभ्यर्च्य तथा वर्णान् तत्रस्थानजपापुटान् ।
संस्मृत्य चक्रदेवाय तत्संख्याकं जपं ततः॥ १३३ ॥

फिर उन-उन चक्रों में स्थित वर्णों को 'अजपा' मन्त्र से सम्पुटित कर चक्र देव का स्मरण करते हुये उतनी ही संख्या में जप करे ॥ १३३ ॥

समर्प्य क्रमतो मन्त्री श्वासरूपं महामनुम् ।
क्रमोत्क्रमगतं जप्त्वा मुक्तः सिद्धिमवाप्नुयात्॥१३४॥ इति ।

तदनन्तर उन-उन देवताओं को जप समर्पण कर, क्रम एवं उत्क्रम रूप वाले, (ऊपर-नीचे) श्वास-प्रश्वास रूप महामन्त्र का जप करे । ऐसा करने से वह मुक्त हो जाता है और उसे सिद्धि प्राप्त हो जाती है ॥ १३४ ॥

अन्यत्रापि—

वीरहंसात्मिकाविद्यासङ्कल्पं कारयेद् बुधः ।

हंसाख्यसाधननिरूपणम्

हंसाख्या साधनं वक्ष्ये मन्त्रिणां हितकाम्यया॥ १३५ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—बुद्धिमान् आचार्य साधक को वीरहंसात्मिका विद्या का सङ्कल्प करावे । अब मन्त्रियों की हितकामना से हंस नामक साधन को कहता हूँ ॥ १३५ ॥

यस्य विज्ञानमात्रेण सर्वज्ञो भुवि जायते ।
हंसात्मिकां भगवतीं जीवो जपति सर्वदा ॥ १३६ ॥

जिसके जान लेने मात्र से साधक पृथ्वी पर सर्वज्ञ बन जाता है । वह जीव हंसात्मिका भगवती को सर्वदा जपता रहता है ॥ १३६ ॥

अस्याः स्मरणमात्रेण जीवन्मुक्तो भवेन्नरः ।
ऋषिर्हंसः समाख्यातः परहंसोऽस्य देवता ।
छन्दश्चाव्यक्तगायत्री नियोगो योगसिद्धिदः॥ १३७ ॥

इन भगवती के स्मरणमात्र से मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है । इस हंसमन्त्र के ऋषि 'हंस' कहे गये हैं । इसके देवता 'परहंस' हैं । अव्यक्त गायत्री छन्द है और योगसिद्धि के लिये इसका विनियोग कहा गया है ॥ १३७ ॥

सुरेन्द्रसंहितायाम्—

ऋषिर्हंसोऽव्यक्तपूर्वो गायत्रं छन्द उच्यते ।
देवता परमादिस्थं हंसो हं बीजमुच्यते ॥ १३८ ॥

सुरेन्द्रसंहिता में भी बतलाया गया है—इस हंस मन्त्र के अव्यक्त हंस ऋषि हैं और गायत्री इसके छन्द हैं । परमादिस्थ हंस इसके देवता हैं और हं बीज कहा गया है ॥ १३८ ॥

सः शक्तिः कीलकः सोऽहं प्रणवस्तत्त्वमेव हि ।
उदात्तस्वर इत्येवं मनोरस्य प्रकीर्तितः ।
मोक्षार्थे विनियोगः स्यादेवं कुर्यात् सदा नरः ॥ १३९ ॥

'सः' शक्ति है, सोऽहं कीलक है, प्रणव तत्त्व है, उदात्त स्वर है और मोक्ष के लिये इसका विनियोग है । इस प्रकार इस मन्त्र के ऋष्यादि कहे गये हैं । साधक सर्वदा इसी प्रकार इनका विनियोगादि करे ॥ १३९ ॥

वीरचूडामणौ—

सूर्यात्मने च हृद् देवि सोमात्मने शिरस्तथा ।
निरञ्जनं शिखा ज्योतिर्निराभासा तथापरे ॥ १४० ॥

वीरचूडामणितन्त्र में भी इस प्रकार बतलाया गया है—'सूर्यात्मने नमः' से हृदय का, 'सोमात्मने नमः' से शिर का और 'निरञ्जनाय नमः' से शिखा का न्यास होता है । किन्तु अपर लोग 'ज्योतिर्निराभासा' इस मन्त्र से शिखा का स्पर्श कहते हैं ॥ १४० ॥

अव्यक्तं नेत्रयोर्न्यस्य अनन्तोऽस्त्रे न्यसेत् ततः ।
एवं न्यासविधिं कृत्वा ध्यायेद् देवं सनातनम् ॥ १४१ ॥

'फिर अव्यक्ताय नमः' मन्त्र से नेत्र में न्यास करे और 'अनन्ताय नमः' से अस्त्राय फट् न्यास करे । इस प्रकार विद्वान् साधक न्यास विधान कर सनातन देव का ध्यान करे ॥ १४१ ॥

द्यां मूर्धानं यस्य विप्रा वदन्ति
खं वै नाभिं चन्द्रसूर्यौ च नेत्रे ।
दिशःश्रोत्रे यस्य पादौ क्षितिश्च
ध्यातव्योऽसौ सर्वभूतान्तरात्मा ॥ १४२ ॥

ब्राह्मण लोग जिस सर्वान्तरात्मा भगवान् को द्यौः मूर्धा है, आकाश नाभि है, चन्द्रमा एवं सूर्य नेत्र हैं, दिशायें श्रोत्र हैं तथा जिसके दोनों पैर पृथ्वी है ऐसा कहते हैं। उस सर्वान्तरात्मा का ध्यान करना चाहिये ॥ १४२ ॥

षट्चक्रस्थदेवताध्यानकथनम्

एवं ध्यात्वा प्रसन्नात्मा गणेशादिभ्य अर्पयेत् ।

इस प्रकार ध्यान कर गणेशादि देवताओं को समर्पित करे ।

एतच्च यामले—

ध्यात्वा जपं प्रजप्याथ षट्चक्रदेवतां स्मरेत् ।
मूलाधारे गणेशानं वादिसान्तार्णसंयुते ॥ १४३ ॥
रक्तवर्णं त्रिनयनं वारणास्यं चतुर्भुजम् ।
अभयं च वरं चारु पाशांकुशयुतं विभुम् ॥ १४४ ॥
वल्लभासहितं देवि! गणनाथं विभाव्य च ।
तद्भागं षट्शतं तत्तु समर्प्यास्मै पुनस्तथा ॥ १४५ ॥

यही बात यामलतन्त्र में भी बतलायी गयी है—इस प्रकार ध्यान के पश्चात् मूल मन्त्र का जप कर षट्चक्र के देवताओं का स्मरण करे । १. मूलाधार में भगवान् गणेश का स्मरण करे, जहाँ व से लेकर स पर्यन्त वर्ण स्थित हैं । वहाँ रक्त वर्ण वाले तीन नेत्रों से युक्त, हाथी के समान मुख वाले, चार भुजा समन्वित अपने हाथों में अभय, वर, पाश एवं अङ्कुश धारण किये हुये वल्लभा सहित विभु गणेश का ध्यान करना चाहिए । फिर उसका षड्शत भाग छह सौ जप उन्हें समर्पित करे ॥ १४३-१४५ ॥

स्वाधिष्ठाने च ब्रह्माणं वाणीसहितमीश्वरि ।
ध्यायेत् षड्दलपद्मे तु बादिलान्तार्णसंयुते ॥ १४६ ॥
तप्तचामीकरप्रख्यं पङ्कजस्थं चतुर्भुजम् ।
अभयं च वरं कुण्डीमक्षमालां कराम्बुजैः ॥ १४७ ॥
विभ्राणं सस्मितं ध्यात्वा सम्पूज्य च दलस्थितान् ।
वर्णान् स्मृत्वाऽस्य भागं वै षट्सहस्रं समर्प्य च ॥ १४८ ॥

२. पुनः स्वाधिष्ठान में, हे ईश्वरि! वाणी सहित ब्रह्मदेव का ध्यान करे । वह स्वाधिष्ठान षट्दल पद्म से संयुक्त है । जहाँ ब से लेकर ल पर्यन्त वर्ण स्थित हैं । वहाँ देदीप्यमान स्वर्ण के समान चमकीले पद्म पर चतुर्भुज स्थित हैं । वे अपने हाथों में अभय एवं वर, कुण्डी तथा अक्षमाला धारण किये हुये हैं । मन्द-मन्द हास से युक्त हैं । इस प्रकार उन चतुर्भुज का ध्यान कर दल पर स्थित देवताओं

का पूजन कर वर्णों का स्मरण करते हुये उनका छह-छह हजार भाग समर्पित करे और उनसे प्रार्थना करे ॥ १४६-१४८ ॥

सम्प्रार्थ्य मणिपूरे तु विष्णुं लक्ष्मीयुतं स्मरेत् ।
डादिफान्तार्णसंयुक्तं इन्द्रनीलमणिप्रभम् ॥ १४९ ॥
सर्वभूषणसंशोभिगात्रं त्रिभुवनेश्वरम् ।
पीताम्बरधरं देवं तथा श्रीवत्सकौस्तुभैः ॥ १५० ॥
शोभितं बाहुभिः शङ्खचक्रकौमोदकीकजैः ।
लक्षितं चिन्त्य सम्पूज्य स्मृत्वा वर्णान् दलान्तगान् ॥ १५१ ॥
तज्जपं षट्सहस्रं तु देवायास्मै निवेद्य च ।
प्रणम्य प्रार्थ्य श्रीनाथमनाहतविभुं स्मरेत् ॥ १५२ ॥

३. तदनन्तर मणिपूर में लक्ष्मीयुक्त विष्णु का स्मरण करे । जो डकार से लेकर फकार पर्यन्त वर्णों से युक्त है । इन्द्र नीलमणि के समान उनकी कान्ति है । उस मणिपूर में सभी आभूषणों से शोभित जिनका शरीर है । जो पीताम्बर धारण किये हुये हैं । श्रीवत्स चिन्ह कौस्तुभमणि से सुशोभित हैं । जिनके बाहुओं में शङ्ख, चक्र, कौमोदकी गदा तथा कमल लक्षित हो रहा है । ऐसे त्रिभुवनेश्वर का ध्यान करे और फिर उनकी पूजा करे । फिर उन वर्णों पर रहने वाले देवताओं का स्मरण करते हुये षट्सहस्र जप उन-उन देवता को निवेदित करे । तदनन्तर उनको प्रणाम कर उनसे प्रार्थना करे ॥ १४९-१५२ ॥

कर्पूरसदृशं त्र्यक्षं गिरिजासहितं शिवम् ।
शान्तं चन्द्रधरं नागधरं चर्माम्बरं तथा ॥ १५३ ॥

४. इसके बाद अनाहत चक्र में कपूर सदृश धवल वर्ण वाले गिरिजा सहित विभु सदाशिव, जो शान्त चन्द्रमा को धारण करने वाले, नागधर तथा व्याघ्राम्बर से युक्त है; उनका स्मरण करे ॥ १५३ ॥

कादिठान्तार्णसंयुक्ते दले द्वादशके हरम् ।
चिन्त्य सम्पूज्य तद्वर्णान् दलगानजपापुटान् ॥ १५४ ॥
संस्मृत्य षट्सहस्रं तज्जपमस्मै निवेद्य च ।
सम्प्रार्थ्य परमेशानं विशुद्धिं चिन्तयेद् बुधः ॥ १५५ ॥

उस क से लेकर ठ पर्यन्त द्वादश वर्ण वाले अनाहत चक्र पर साधक सदाशिव का ध्यान कर पूजन करे । उस पर रहने वाले देवताओं को अजपा मन्त्र से सम्पुटित द्वादश वर्णों वाले मातृका वर्णों का जप करे । फिर छह सहस्र जप उन्हें निवेदन करे । तदनन्तर परमेशान से प्रार्थना कर बुद्धिमान् साधक विशुद्धचक्र का ध्यान करे ॥ १५४-१५५ ॥

षोडशारं स्वरयुतं तत्रस्थं परमेश्वरम् ।
ज्योतिर्मयं तत्त्वरूपं जीवात्मानं विचिन्त्य च ॥ १५६ ॥
इच्छाशक्तियुतं देवं परमात्मानमव्ययम् ।
पूज्य वर्णान् विचिन्त्याऽथ तज्जपं तु सहस्त्रकम्॥ १५७ ॥
समर्प्य प्रार्थ्य देवेशमाज्ञाचक्रं विचिन्तयेत् ।

५. यह 'विशुद्ध चक्र' षोडश अराओं वाला स्वर वर्णों से युक्त है । साधक वहाँ ज्योतिर्मय तत्त्वरूप जीवात्मा परमेश्वर का ध्यान करे । वह देव इच्छाशक्ति से युक्त हैं, परमात्मा हैं और अव्यय हैं । मन्त्रज्ञ उनकी पूजा करे और वर्ण का ध्यान करे । उनका सहस्त्र संख्याक जप कर वर्ण देवताओं को निवेदित करे । फिर मन्त्रज्ञ साधक देवाधिदेव को जप समर्पित कर उनकी प्रार्थना करे । तदनन्तर आज्ञा चक्र का ध्यान करे ॥ १५६-१५८ ॥

द्विदलं हक्षवर्णाढ्यं शुक्लरक्तपदं गुरुम् ॥ १५८ ॥
चिच्छक्तिसहितं देवं श्रीनाथं करुणाकरम् ।
ध्यात्वा सम्पूज्य चिन्त्यार्णावजपापुटितौ तथा ॥ १५९ ॥
सहस्त्रं तज्जपं तस्मै समर्प्य च प्रणम्य च ।

६. उस आज्ञा चक्र में वहाँ 'ह क्ष' दो वर्ण हैं और वहाँ शुक्ल रक्त वर्ण वाले गुरु का निवास है । वहीं चिच्छक्ति सहित करुणाकर श्रीनाथ हैं । मन्त्रज्ञ साधक को उनका ध्यान और पूजन करना चाहिए । फिर अजपा सम्पुटित दोनों वर्णों का सहस्त्र बार जप करे । उस जप को गुरु को समर्पित करे और उन्हें प्रणाम कर प्रार्थना करे ॥ १५८-१६० ॥

सम्प्रार्थ्य चिन्तयेदित्थं सहस्त्रारं शिवालयम् ।
मातृकार्णयुतं शश्वत् पदं परशिवं तथा ॥ १६० ॥

तदनन्तर शिवालय भूत सहस्त्रार चक्र का स्मरण करे । जो समस्त मातृका वर्णों से संयुक्त है और पर-शिव का स्थान है ॥ १६० ॥

पराशक्तियुतं शान्तं स्मृत्वा पूज्य विचिन्त्य च।
सहस्त्रं तज्जपं तस्मै देवाय च परात्मने ॥ १६१ ॥

समर्प्याऽनम्य मनसा पुनर्न्यासादिकं चरेत् ।
प्राणायामं विधायाथ तन्मयं भावयन् पठेत् ॥ १६२ ॥

फिर पराशक्ति से युक्त शान्त स्वरूप उन सदाशिव का ध्यान कर उनका पूजन करे । उनका सहस्त्र बार जप कर उन परात्मन देव को जप निवेदन कर उन्हें प्रणाम करे और प्रार्थना करे । फिर मन से न्यासादि कर्म करे । तदनन्तर

प्राणायाम कर अपने को तन्मय समझते हुये 'सच्चिदानन्द रूपोऽहं' इत्यादि श्लोक पढ़े ॥ १६१-१६२ ॥

अहं ब्रह्मास्मि सद्रूपं नित्यमुक्तं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं सर्वदा सर्वगस्तथा ॥ १६३ ॥
प्रातःप्रभृति सायान्तं सायादिप्रातरन्ततः ।
यत् करोमि जगद्योने! तदेव तव पूजनम् ॥ १६४ ॥
गुरुदेवात्मनामित्थमैक्यं स्मृत्वा भुवं स्पृशेत् ।
वहन् नाडीस्थपादेन मन्त्रमेनमुदीरयन् ॥ १६५ ॥

श्लोकार्थ—मैं ब्रह्म हूँ, सत्स्वरूप हूँ, नित्यमुक्त हूँ और मुझे कोई शोक नहीं है । मैं सर्वदा सच्चिदानन्द स्वरूप हूँ और सर्वत्र व्यापक हूँ । हे जगद्योने! प्रात:काल से लेकर सायङ्काल पर्यन्त तथा सायङ्काल से लेकर प्रात:काल पर्यन्त मैं जो-जो भी कार्य करता हूँ वह सब आपका ही पूजन है । इस प्रकार गुरुदेव और अपने को एक समझ कर पृथ्वी का स्पर्श करना चाहिए और फिर 'समुद्रमेखले' आदि मन्त्र पढ़ना चाहिए ॥ १६३-१६५ ॥

समुद्रमेखले देवि! पर्वतस्तनमण्डले ।
विष्णुपत्नि! नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥ १६६ ॥

मन्त्रार्थ—हे समुद्र रूप मेखलाओं वाली! हे पर्वत रूप स्तनमण्डल वाली! हे विष्णुपत्नि! आपको मेरा नमस्कार है । मेरे द्वारा किये गये पादस्पर्श को क्षमा कीजिए ॥ १६६ ॥

शरक्षेपं भुवं गत्वा निर्ऋत्यां निर्जने तथा ।
तृणास्तरितभूदेशे श्वासोच्छ्वासविवर्जितः ॥ १६७ ॥
मलोत्सर्गं ततः कुर्याद् रात्रौ दक्षिणदिङ्मुखः ।
उदङ्मुखो दिवा भूत्वा सन्ध्ययोरप्युदङ्मुखः ॥ १६८ ॥
शौचं कृत्वा प्रयत्नेन बाह्याभ्यन्तरयोरपि ।
देवतागुणनामानि स्मरन् तीर्थमथो व्रजेत् ॥ १६९ ॥

एतत्कृत्यं स्फुटतयोत्तरभागे पद्धतिखण्डे लिखामः ।

॥ इतिश्रीमदागमरहस्ये सत्संग्रहे प्रातःकृत्यादि शौचान्तकथनं नाम सप्तमः पटलः ॥ ७ ॥

...⁂...

तदनन्तर नैर्ऋत्य दिशा में निर्जन वन में जहाँ तक बाण जा सकता है। वहाँ तृण से आच्छादित भूमि पर बिना श्वासोच्छ्वास लिये मलोत्सर्ग करे। यदि रात्रि हो तो दक्षिणाभिमुख और यदि दिन हो तो उत्तराभिमुख मलोत्सर्जन करे। दोनों सन्ध्याओं में भी उत्तराभिमुख होकर ही मलोत्सर्जन करे। इस प्रकार प्रयत्नपूर्वक शौच कर बाहर-भीतर उभयत्र देवता के गुण और नाम का स्मरण करते हुये स्वयं तीर्थमय हो जावे ॥ १६७-१६९ ॥

यह साराकृत्य स्पष्टरूप से इस ग्रन्थ के उत्तरभाग के पद्धतिखण्ड में लिखा जायगा।

महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत आचार्य श्रीसरयूप्रसाद द्विवेद विरचित आगमरहस्य में प्रातःकृत्यादि-शौचान्तकथन नामक सप्तम पटल की सुधा नामक हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ७ ॥

सप्तविंशः पटलः

योगचर्याकथनम्

अथ योगं ब्रवीम्यद्य महासंवित्प्रदं नृणाम् ।
मुक्तात्मा येन विहरेत् स्वर्गे मर्त्ये रसातले ॥ १ ॥
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ।
विना योगेन सिध्येत् कुण्डलीचंक्रमः कथम् ॥ २ ॥

अब मैं मनुष्यों को महा ज्ञान देने वाला योग कह रहा हूँ, जिसके अनुष्ठान से मनुष्य मुक्तात्मा होकर स्वर्ग, मृत्युलोक तथा पाताल में विहार करता है । योगनिष्ठ पुरुष इस लोक में जीवन्मुक्त रह कर देहान्त होने पर निर्वाण प्राप्त करता है । यदि योग न किया जाय, तब कुण्डली का उत्थान किस प्रकार हो सकता है?॥ १-२ ॥

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो ।
तावत् किञ्चित् न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ॥ ३ ॥
यदि जागर्ति सा देवी बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ।
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ॥ ४ ॥
तस्माज्जागरणार्थं तत्साधको योगमभ्यसेत् ।
योगयोगाद् भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ५ ॥
सिद्धे मनौ परा प्राप्तिरिति शास्त्रस्य निर्णयः ।
तस्मात् सर्वात्मना योगमभ्यसेत् साधकाग्रणीः ॥ ६ ॥

हे प्रभो! जब तक आधार पद्म में कुण्डलिनी सोती रहती है, तब तक मन्त्र यन्त्र एवं अर्चन कार्यों में सिद्धि नहीं होती । अत्यन्त पुण्यसञ्चय होने पर यदि वह देवी जाग जावे तभी मन्त्र, तन्त्र एवं अर्चनादि कार्य सिद्ध होते हैं । इस कारण कुण्डलिनी को जगाने के लिये साधक को योग का अभ्यास करना चाहिये । योग से युक्त होने पर मुक्ति तो होती ही है, मन्त्र की सिद्धि में कोई बाधा भी नहीं पड़ती । फिर मन्त्र सिद्ध होने पर परा शक्ति प्राप्त होती है; ऐसा शास्त्र का निर्णय है । इस कारण श्रेष्ठ साधक सभी प्रकार के प्रयत्नों से योगाभ्यास करे ॥ ३-६ ॥

योगलक्षणं शारदायाम्—

ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ।
जीवात्मनोरभेदेन प्रतिपत्तिं परे विदुः ।
शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं जगुरागमवेदिनः ॥ ७ ॥
पुराणपुरुषस्यान्ये ज्ञानमाहुर्मनीषिणः ।
चित्तवृत्तिनिरोधं तु योगमाहुश्च योगिनः ॥ ८ ॥ इति ।

अब शारदातिलक के अनुसार योग लक्षण कहते हैं—विशारद लोग जीव और आत्मा की एकता को 'योग' कहते हैं । अन्य आचार्य जीव और आत्मा का अभेदज्ञान होना 'योग' कहते हैं । आगमशास्त्र के जानकार शिवशक्त्यात्मक ज्ञान को 'योग' कहते हैं । अन्य मनीषिगण पुराण पुरुष के ज्ञान को 'योग' कहते हैं । योगी लोग चित्तवृत्ति निरोध को 'योग' कहते हैं ॥ ७-८ ॥

प्रयोगसारेऽपि—

निष्कलस्याप्रमेयस्य देवस्य परमात्मनः ।
सन्धानं योगमित्याहुः संसारोच्छित्तिसाधनम् ॥ ९ ॥ इति ।

प्रयोगसार में भी कहा गया है—निष्कल (मायारहित) अप्रमेय (परिच्छेदरहित) परमात्म देव का सन्धान योग कहते हैं, जो संसार के उच्छेद का कारण है ॥ ९॥

तद्योगश्चतुर्विधो यथा योगशास्त्रे—

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगज्ञैस्तत्त्वदर्शिभिः ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ॥ १० ॥
योगाङ्गैरात्मनः शत्रून् जित्वा योगं समभ्यसेत्।
नियमैश्च यमैश्चैव कामादीन् षट् षडूर्मिगान् ॥ ११ ॥

वह योग चार प्रकार का कहा गया है । जैसा कि योगशास्त्र में भी बतलाया गया है—योगज्ञ तत्त्वदर्शी पुरुषों ने मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग तथा हठयोग के भेदों से योग को चार प्रकार कहा है । योगी नियम और यम के द्वारा कामादि षट् शत्रुओं को तथा शोक मोहादि षड् ऊर्मी रूप आत्म शत्रुओं को दो गाङ्गी से जीत कर योगाभ्यास करे ॥ १०-११ ॥

तान् हठयोगे वक्ष्यामः ।

आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः ।
एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम् ॥ १२ ॥

यम नियमादि का वर्णन आगे चलकर हठयोग में कहेंगे । १. आसन २. प्राणायाम ३. ध्यान और ४. समाधि—ये चार योग के और प्रकार हैं; ऐसा

सर्वयोग सम्मत सिद्धान्त है ॥ १२ ॥

तत्र मन्त्रयोगो द्विधा—आभ्यन्तरो बाह्यश्च । बाह्यः कथित एव । आभ्यन्तरो यथा यामले—

मङ्कारेण मनः प्रोक्तस्त्रकारः प्राण उच्यते ।
मनःप्राणसमायोगाद् योगो वै मन्त्रसञ्ज्ञकः ॥ १३ ॥
ब्रह्मविष्णवीशशक्तीनां मन्त्रं जपविशारदैः ।
साधितो मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा ॥ १४ ॥

मन्त्रयोग आभ्यन्तर और बाह्य भेद से दो प्रकार का कहा गया है । अब तक २६ पटलों में बाह्य कहा गया है । अब आभ्यन्तर योग यामल के अनुसार कहते हैं—मन्त्र शब्द का अर्थ इस प्रकार है—मङ्कार शब्द का अर्थ मन है, त्र शब्द का अर्थ प्राण है । अतः मन और प्राण का संयुक्त होना मन्त्र सञ्ज्ञक योग कहा जाता है । जप विशारदों ने ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर तथा शक्ति के मन्त्रों को सिद्ध करना 'मन्त्रयोग' कहा है, जैसा कि वत्सराजादि ने सिद्ध किया था ॥ १३-१४ ॥

मन्त्रयोगो यथा यामले गौतमीये च—

इदानीं कथयिष्येऽहं मन्त्रयोगमनुत्तमम् ।

१. मन्त्रयोगकथनम्

विश्वं शरीरमित्युक्तं पञ्चभूतात्मकं शिवे ॥ १५ ॥
षणवत्यङ्गुलायामं शिवशक्त्यात्मकं तथा ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैक्यरूपिणम् ॥ १६ ॥
गुदध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद् द्व्यङ्गुलं विदुः ।
तस्माद् द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम् ॥ १७ ॥
तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन नाड्यस्तत्र प्रकीर्तिताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः॥ १८ ॥
प्रधाना मेरुदण्डे तु सोमसूर्याग्निरूपिणी ।
इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी॥ १९ ॥
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।

अब मन्त्र योग कह रहा हूँ । हे शिवे! पञ्चभूतात्मक इस विश्व को शरीर कहा जाता है । इसकी लम्बाई ९६ अङ्गुल है और यह शिवशक्त्यात्मक है । यह चन्द्रमा, सूर्य और अग्नि के तेज से जीव-ब्रह्मैक्यरूप वाला है । गुदा और लिङ्ग के बीच में दो अङ्गुल ऊँचा एक कन्द है । उसके बाद उसके दूने विस्तार से युक्त वृत्त से वह सुशोभित है । उस शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाडियाँ हैं । उसमें मुख्य रूप से दश नाडी तथा उसमें भी मुख्य रूप से तीन नाडी व्यवस्थित है । सोम

सूर्याग्नि रूपिणी प्रधान तीन नाडियाँ मेरुदण्ड में रहती है । उस मेरुदण्ड के बायें इडा नाडी है । जिसका वर्ण श्वेत है जो चन्द्र स्वरूपा है । वही नाडी शक्तिरूपा है जो साक्षात् अमृत विग्रहा है ॥ १५-२० ॥

दक्षिणे पिङ्गला ख्याता पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ २० ॥
दाडिमीकुसुमप्रख्या मुनिभिः परिकीर्तिता ।
मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा ॥ २१ ॥
सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्णा ब्रह्मरूपिणी ।
तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतप्लाविनी शुभा ॥ २२ ॥
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ।
विसर्गाद् बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ २३ ॥
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्यां पद्मसूत्रनिभं परम् ।
आधारांश्च विदुस्तत्र मतभेदादनेकधा ॥ २४ ॥
केचन द्वादश प्राहुः षोडशान्ये बहूनि च ।
दिव्यं मार्गमिदं प्राहुरमृतानन्दकारणम् ॥ २५ ॥

मेरु के दक्षिण भाग में 'पिङ्गला' नाडी है । जो पुरुष रूपा एवं सूर्य विग्रहा है । मुनियों ने उसे अनार पुष्प के समान लाल वर्ण वाली कहा है । जो मेरु के मध्य में स्थित होकर मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त जाती है, वह सर्वतेजोमयी ब्रह्मस्वरूपा 'सुषुम्णा' नाडी है । उसी की मध्य में 'विचित्रा' नाम की नाडी है जो कल्याणकारिणी, अमृतप्लाविनी एवं सर्वदेवमयी है । वह केवल योगीजनों द्वारा प्रत्यक्ष की जाती है और तत्त्व के द्वारा विसर्ग से बिन्दु पर्यन्त व्याप्त होकर स्थित रहती है । उसका आकार पद्मसूत्र (मृणाल) के समान है और स्थान ब्रह्मरन्ध्र है । मतभेद होने से उसके आधार अनेक प्रकार के कहे गये हैं । कोई उसका आधार द्वादश मानते हैं तो कोई षोडश मानते हैं—कोई अनेक मानते हैं यह मार्ग दिव्य है जो अमृतानन्द का कारण है ॥ २०-२५ ॥

इडायां संस्थितश्चन्द्रः पिङ्गलायां च भास्करः ।
सुषुम्णा शम्भुरूपेण शम्भुर्हंसस्वरूपकः ॥ २६ ॥

इडा पर चन्द्रमा का निवास है । पिङ्गला पर सूर्य का निवास है । सुषुम्णा स्वयं शिव का स्वरूप है और शम्भु स्वयं हंस स्वरूप हैं ॥ २६ ॥

हकारो निर्गमे प्रोक्तः सकारोऽन्तः प्रवेशने ।
हकारः शिवरूपः स्यात्सकारः शक्तिरुच्यते ॥ २७ ॥

श्वास वायु के निकलने की स्थिति में हकार वर्ण होता है । श्वास वायु के प्रवेश के समय सकार का प्रयोग होता है । हकार शिवस्वरूप है और सकार

शक्त्यात्मक है ॥ २७ ॥

शक्तिरूपः स्थितश्चन्द्रो वामनाडीप्रवाहकः ।
दक्षनाडीप्रवाहश्च शम्भुरूपी दिवाकरः ॥ २८ ॥
आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनः ॥ २९ ॥
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ।
मध्ये स्वयम्भूलिङ्गं तु कोटिसूर्यसमप्रभम् ।
तदूर्ध्वे कामबीजं तु कला स्याद् बिन्दुनादकम्॥ ३० ॥

शक्तिरूप से चन्द्रमा स्थित है जो वामनाडी को चलाता है । बायें नाडी को प्रवाहित करने वाले स्वयं सूर्यस्वरूप सदाशिव हैं । आधारकन्द के मध्य में अत्यन्त सुन्दर त्रिकोण है । आगमवेत्तागण उसे समस्त दिव्य ज्योतिःपुञ्जों का स्थान मानते हैं । मूलाधार में, जिसे त्रिकोण कहते हैं, जो इच्छा, ज्ञान, क्रियात्मक है उसके मध्य में स्वयम्भू लिङ्ग है । जिसका प्रकाश करोड़ों सूर्य के समान देदीप्यमान है । उसके ऊपर कामबीज का निवास है और उसके ऊपर कला, फिर बिन्दु, फिर नाद की स्थिति है ॥ २८-३० ॥

कामबीजध्यानं यथा प्रयोगसारे—

तडित्कोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिं
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
स्फुरन्तं योन्यन्तस्फुटदरुणवन्धूककुसुम-
प्रभं कामं ध्यायेत् शरदशशभृत्कोटिशिशिरम् ॥३१॥

प्रयोगसार के अनुसार कामबीज का ध्यान कहते हैं—वह कामबीज करोड़ों विद्युत् के समान चमकीला है जो अपनी कान्ति से प्रलयकालीन अग्नि की दीप्ति को भी तुच्छ बना देता है । उसका प्रकाश सहस्रों आदित्य के किरणों के समान चमकीला है । वह योनि में खिले हुये लाल वर्ण के बन्धूक पुष्प के समान स्फुरित हो रहा है । ऐसे शरत्कालीन करोड़ों चन्द्रमा के समान शिशिर रूप काम का ध्यान करना चाहिये ॥ ३१ ॥

तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।
परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहि सदृशाकृतिः ॥ ३२ ॥
बिभर्त्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणो नाडीपथाश्रयः ॥ ३३ ॥
आधारादुद्गतो वायुर्यथावत् सर्वदेहिनाम् ।
देहं व्याप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते बहिः ॥ ३४ ॥

उसी त्रिकोण में त्रिवलयाकार सोते हुये साँप के समान आकृति वाली, विद्युल्लता के आकार के समान, सर्वात्मा, परदेवता कुण्डलिनी स्फुरित होती रहती है। वह कुण्डली शक्ति 'हंस' का आश्रय लेकर अपने को धारण करती है। हंस का आश्रय प्राण है, जो नाडी पथ से बराबर गतिमान् रहता है। आधार से निकला हुआ वायु ठीक प्रकार से सभी चराचर जगत् के प्राणियों के शरीर में व्याप्त होकर बाहर निकलता रहता है ॥ ३२-३४ ॥

द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राण इतीरितः ।
रम्ये मृद्वासने शुद्धे यद्वाजिनकुशोत्तरे ॥ ३५ ॥
बध्वैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत् ।
ज्ञात्वा भूतोदयं देहे विधिवत् प्राणवायुना ॥ ३६ ॥
तत् तद् भूतं जयेद् देहे दृढत्वावाप्तये सुधीः ।
अङ्गुलीभिर्दृढं बध्वा करणानि समाहितः ॥ ३७ ॥

वह वायु बारह अङ्गुल तक बाहर निकलता है। इसलिये उसे 'प्राण' कहते हैं। योगी, कुशा का आसन, उसके ऊपर मृगचर्म के शुद्ध, कोमल एवं मनोहर आसन बिछाकर, एक आसन से बैठकर योगमार्ग में तत्पर होवे। फिर प्राणवायु से भूतोदय का ज्ञान कर दृढ़ता की प्राप्ति के लिये देह में विद्यमान् तत्तद् भूतों पर विजय प्राप्त करे। योगी अङ्गुलियों से समस्त ज्ञानेन्द्रियों को सावधानी से बन्द कर देवे ॥ ३५-३७ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने ।
नासारन्ध्रे मध्यमाभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम् ॥ ३८ ॥
बध्वात्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन् ।
धारयेन् मारुतं सम्यग्योगोऽयं योगिवल्लभः ॥ ३९ ॥

दोनों अङ्गूठों से दोनों कान, दोनों तर्जनी से दोनों नेत्र, दोनों मध्यमा से दोनों नासिका के छिद्र और अन्यों से दृढ़तापूर्वक मुख बन्द करे। इस प्रकार अङ्गुलियों से इन्द्रियों को बन्द कर आत्मा, प्राण और मन की एकता का ध्यान करते हुये, प्राणवायु धारण करे। इस प्रकार का योग योगियों का वल्लभ है ॥ ३८-३९ ॥

अव्ययोगकथनम्

एवं धारणया युक्तश्चिन्तयेद् योगमव्ययम् ।
मूलत्रिकोणात् परितो बाह्ये च हेमवर्णकम् ॥ ४० ॥
वादिसान्तार्णसंयुक्तं चतुर्दलमनोहरम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ ४१ ॥
मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ।

तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं षड्दलं हीरकप्रभम् ॥ ४२ ॥
वादिलान्तषडर्णेन स्वाधिष्ठानं हि तद्युतम् ।
स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः ॥ ४३ ॥
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महत्प्रभम् ।
मेघाभं विद्युताभं च बहुतेजोमयं ततः ॥ ४४ ॥
मणिवद् भिन्नताप्तं यन्मणिबन्धं तदुच्यते ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ ४५ ॥
शिवेनाधिष्ठितं पद्मं विश्वलोकनकारकम् ।
तदूर्ध्वेनाहतं पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ॥ ४६ ॥
कादिठान्ताक्षरैरर्कपत्रैश्च समधिष्ठितम् ।
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥ ४७ ॥
शब्दब्रह्ममयं शब्दानाहतस्तत्र दृश्यते ।
तेनानाहतपद्मं तु मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ ४८ ॥
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषाधिष्ठितं परम् ।

इसी प्रकार की धारणा से युक्त होकर योगी 'अव्यय योग' का अभ्यास करे । १. मूल त्रिकोण के चारों ओर बाहर सुवर्ण वर्ण का व से लेकर सान्त वर्ण (व श ष स) चार वर्ण वाले, चतुर्दल युक्त, पिघले हुये सुवर्ण के समान कमल का ध्यान करे । यह छह प्रकार के कमलों का मूल है । इसलिये इसे 'मूलाधार' कहा जाता है । २. उसके ऊपर अग्नि के समान देदीप्यमान बादि से लान्त (ब भ म य र ल) वर्ण वाले षड्दल हीरा के समान चमकीले पद्म का ध्यान करे । स्व शब्द का अर्थ परलिङ्ग है । यतः यह परलिङ्ग से युक्त है इसलिये इसे 'स्वाधिष्ठान' कहा जाता है । ३. उसके ऊपर नाभिदेश में अत्यन्त प्रकाशमान 'मणिपूर चक्र' है जो मेघ के समान विद्युत् के समान बहुतेजोमय है । मणि के समान होकर भी वह मणि से भिन्न है । इसलिये उसे मणिबन्ध कहा जाता है । यह ड से लेकर फ वर्ण (ड ढ ण त थ द ध न प फ) दश वर्ण रूप दश दलों वाला है । वह पद्म शिव से अधिष्ठित है और विश्व का अवलोकन करने वाला है । ४. उसके ऊपर उदीयमान सूर्य के समान 'अनाहत पद्म' है । जो क से लेकर ठ पर्यन्त (क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ) द्वादश वर्ण युक्त दलों से अधिष्ठित है । उसके मध्य में दश हजार सूर्य के समान किरणों वाला बाण लिङ्ग है । वह शब्द ब्रह्ममय है और वह शब्दों से अनाहत है । इसलिये मुनियों ने उसे अनाहत कहा है । वह आनन्द का सदन है और पर-पुरुष से अधिष्ठित है ॥ ४०-४९ ॥

तदूर्ध्वं तु विशुद्ध्याख्यं पङ्कजं षोडशच्छदम् ॥ ४९ ॥
स्वरैः षोडशकैर्युक्तं धूम्रवर्णं मनोहरम् ।

विशुद्धिं तनुते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ॥ ५० ॥
विशुद्धं पद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु आत्मनाधिष्ठितं परम् ॥ ५१ ॥
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तिता ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु रोधिनी तु तदूर्ध्वतः ॥ ५२ ॥
एवं तु सर्वचक्राणि प्रोक्तानि तव सुव्रते ।

५. उसके ऊपर विशुद्ध नाम का कमल है जो सोलह स्वरों से संयुक्त षोडश पत्रों वाला है । उसका वर्ण धूम है किन्तु मनोहर है । यत: वह हंस (सूर्य) अपने आलोक से जीव को 'विशुद्ध' करता है इसलिये उसे 'विशुद्ध' कहा जाता है । वह आकाशात्मक है और अद्भुत है । ६. उसके ऊपर आत्मा से अधिष्ठित 'आज्ञा चक्र' है । वह गुरु की आज्ञा से संक्रमण होता है । इसलिये उसे 'आज्ञा चक्र' कहा जाता है । उसके ऊपर 'कैलास' है । उसके ऊपर रोधिनी है । इस प्रकार हे सुव्रते! हमने आपसे सारे चक्रों का वर्णन किया ॥ ४९-५३ ॥

सहस्राराम्बुजं पद्मं बिन्दुस्थानं तदीरितम् ॥ ५३ ॥
इत्येतत् कथितं सर्वं योगमार्गमनुत्तमम् ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे योजयेन्मनः ॥ ५४ ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ।
पद्मभेदक्रमेणैव बिन्दुचक्रं समानयेत् ॥ ५५ ॥
शम्भुना तां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
तदुत्थितामृतं देवि द्रुतलाक्षारसोपमम् ॥ ५६ ॥
तर्पयित्वा च तां शक्तिमिष्टदेवस्वरूपिणीम् ।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥ ५७ ॥
आनयेत् तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि पार्वति ॥ ५८ ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनैः ।
पूर्वोक्तदूषिता मन्त्राः सर्वे सिध्यन्ति योगतः ॥ ५९ ॥

इसके बाद 'सहस्राम्बुज पद्म' है, जिसे 'बिन्दुस्थान' भी कहा जाता है । इस प्रकार अत्युत्तम योग मार्ग हमने आपसे कहा । साधक सर्वप्रथम पूरक प्राणायाम से मन को आधार चक्र में स्थापित करे । गुदा और लिङ्ग के मध्य में रहने वाली शक्ति को सङ्कुचित (सिकोड़) कर उसे प्रबुद्ध करे (जगावे) । फिर क्रमशः छ पद्मों का भेदन करते हुये उसे बिन्दु चक्र में ले आवे । फिर उस शक्ति को सदाशिव के साथ मिलाकर उनकी एकता का ध्यान करे । हे देवि! उन दोनों के एकीभाव से

द्रुत लाक्षारस के समान उत्पन्न अमृत से इष्टदेव स्वरूपा उस शक्ति का तर्पण करे । फिर उसकी अमृतधारा से षट्चक्र के देवताओं का भी तर्पण करे । तदनन्तर सुधी साधक उस शक्ति को उसी मार्ग से मूलाधार में ले आवे । हे पार्वति! इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास करते हुये साधक अब बन्धन से तथा जरामरण के दुःखों से मुक्त हो जाता है । इस प्रकार योग करने से पूर्वोक्त छिन्नादि दोष दूषित सभी मन्त्र उसे सिद्ध हो जाते हैं ॥ ५३-५९ ॥

ये गुणाः सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ॥ ६० ॥
इति ते कथितं देवि वायुधारणमुत्तमम् ।
नादः सञ्जायते तस्य क्रमादभ्यसतः शनैः ॥ ६१ ॥
मत्तभृङ्गाङ्गनागीतसदृशः प्रथमो ध्वनिः ।
वंशिकास्यानिलापूर्णवंशध्वनिनिभोऽपरः ॥ ६२ ॥
घण्टारवसमः पश्चात् घनमेघस्वनोऽपरः ।
एवमभ्यसतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनम् ।
ज्ञानमुत्पद्यते पूर्वं हंसलक्षणमव्ययम् ॥ ६३ ॥

पञ्चकृत्य करने वाले देवता के जितने गुण हैं, वे सभी गुण इस योग से साधक में स्वयं आ जाते हैं, इसमें सन्देह नहीं । हे देवि! इस प्रकार हमने सर्वोत्तम वायुधारण का प्रकार कहा । इस प्रकार शनैः शनैः इस योग का अभ्यास करते रहने से नाद उत्पन्न हो जाता है । उस नाद की प्रथम गति मदमाती भ्रमरी के गीत समान होती है । फिर वायु से पूर्ण होने पर बाँस की वंशी जैसी ध्वनि निकलती है । वैसा शब्द होता है इसके बाद घण्टा के शब्द के समान, फिर घने मेघ के गर्जन के समान शब्द सुनाई पड़ने लगता है । इसी प्रकार शब्द के सुनने से संसार के अज्ञान रूप अन्धकार का नाश हो जाता है । फिर हंस लक्षण अव्यय ज्ञान उत्पन्न होता है ॥ ६०-६३ ॥

प्रयोगसारे तु विशेषः—

बिम्बीति प्रथमः शब्दश्चिञ्चिणीति द्वितीयकः ।
चिरिचाकी तृतीयस्तु चतुर्थो घर्घरस्वनः ॥ ६४ ॥
पञ्चमस्तु मनागुच्चः षष्ठो मदकलध्वनिः ।
सप्तमः सूक्ष्मनादः स्यादष्टमो वेणुवर्धनः ॥ ६५ ॥
नवमो मधुरध्वानो दशमो दुन्दुभिस्वनः ।
कम्परोमोद्गमानन्दवैमल्यस्थैर्यलाघवम् ॥ ६६ ॥
प्रकाशज्ञानवैदुष्यभावो द्वैतात्मसञ्चयः ।

सम्भवन्ति दशावस्था योगिनः सिद्धिसूचकाः ॥ ६७ ॥

अब प्रयोगसार में विशेष कहते हैं—बिम्बी प्रथम शब्द, चिञ्चिणी द्वितीय शब्द, चिरिचाकी तृतीय शब्द, घर्घर चौथा शब्द, 'मनागुच्च' पाँचवाँ शब्द, षष्ठी मदकलध्वनि, सप्तम सूक्ष्मनाद, अष्टम वेणुवर्धन, नवम मधुरध्वान और दशम दुन्दुभी शब्द सुनाई पड़ता है । इसी प्रकार कम्पन, रोमाञ्च, आनन्द, वैमल्य, स्थिरता, लाघव, प्रकाश, ज्ञान, वैदुष्यभाव तथा द्वैतात्मसञ्चय—ये दश अवस्थायें योगियों की होती है, जो उनकी सिद्धियों की सूचिका है ॥ ६४-६७ ॥

ततस्त्रैकाल्यविज्ञानग्रहा प्रज्ञामनोज्ञता ।
छन्दन्तः प्राणसंरोधो नाडीनां क्रमणं तथा ॥ ६८ ॥
वाचां सिद्धिश्चिरायुश्च कालानुवर्तनं तथा ।
देहाद् देहान्तरप्राप्तिरात्मज्योतिःप्रकाशनम् ।
प्रत्यया दश दृश्यन्ते प्राप्तयोगस्य योगिनः ॥ ६९ ॥ इति ।

इसके बाद त्रिकालविज्ञान का ग्रह, प्रज्ञा, मनोज्ञता इच्छानुसार प्राणों का निरोध, नाडियों का संक्रमण, वाणी की सिद्धि, चिरायु, कालानुवर्त्तन, एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रवेश, आत्मज्योति का प्राश । इस प्रकार योग-प्राप्त योगी की अन्य दश अवस्थायें होती है ॥ ६८-६९ ॥

शारदायामन्यच्च—

पुम्प्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ बिन्दुसर्गौ मनीषिभिः ।
ताभ्यां क्रमात् समुत्पन्नौ बिन्दुसर्गावसानकौ ॥ ७० ॥
हंसौ तौ पुम्प्रकृत्याख्यौ हं पुमान् प्रकृतिस्तु सः ।
अजपा कथिता ताभ्यां जीवोऽयमुपतिष्ठते ॥ ७१ ॥
पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमास्थिता ।
यदा तद् भावमाप्नोति तदा सोऽहमयं भवेत् ॥ ७२ ॥
सकारार्णं हकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात् पूर्वरूपं तदासौ प्रणवो भवेत् ॥ ७३ ॥
परानन्दमयं नित्यं चैतन्यैकगुणात्मकम् ।
आत्माभेदस्थितं योगो प्रणवं भावयेत् सदा ॥ ७४ ॥

शारदातिलक में कुछ अन्य बात कहते हैं—मनीषियों ने बिन्दु और सर्ग को पुरुष और प्रकृत्यात्मक कहा है । उनसे क्रमशः बिन्दु और सर्गावसान उत्पन्न हुये । हं सः ये दोनों शब्द क्रमशः पुमान् और प्रकृत्यात्मक हैं । इसमें 'हं' पुरुष है, सः प्रकृति है, ये दोनों मिलाकर 'अजपा' कहे जाते हैं । जिसे जीव निरन्तर

जपता रहता है । प्रकृति पुरुष को अपना समझकर नित्य उसी में आश्रित रहती है । जब ऐसी स्थिति आती है । तब हंस 'सोऽहम्' का रूप धारण करता है । फिर जब सकार और हकार का लोप हो जाता है और सन्धि कर ली जावे तब वह ओम् (प्रणव) का रूप हो जाता है । अत: योगी परानन्दमय नित्य चैतन्य-गुणात्मक आत्माभिन्न प्रणव का ही निरन्तर अभ्यास करे ॥ ७०-७४ ॥

आम्नायवाचामतिदूरमाद्यं
वेद्यं स्वसंवेद्यगुणेन सन्तः ।
आत्मानमानन्दरसैकसिन्धुं
पश्यन्ति तारात्मकमात्मनिष्ठाः ॥ ७५ ॥

सत्यं हेतुविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तं स्थावरजङ्गमं निरुपमं चैतन्यमन्तर्गतम् ।
आत्मानं रविचन्द्रवह्निवपुषं तारात्मकं सन्ततं
नित्यानन्दगुणालयं सुकृतिनः पश्यन्ति रुद्धेन्द्रियाः ॥ ७६ ॥

आत्मनिष्ठ सन्त स्व संवेद्य गुण से, वेद वाणी से अत्यन्त दूर, आदि वेद्य आनन्दरस के एकमात्र समुद्र, आत्मस्वरूप, तारात्मक (ॐ) का दर्शन करते हैं । जो सत्य है और हेतुरहित है । वेद वाणी का आद्य है और समूचे जगत् का कारण है । स्थावर जङ्गम सर्वत्र व्याप्त है, उपमारहित है, अन्तर्गत चैतन्यस्वरूप है, आत्मा है, रवि, चन्द्र एवं अग्नि शरीर वाला है । सर्वदा प्रणवात्मक है । ऐसे नित्यानन्द समस्त गुणों के आलय प्रणव का दर्शन पुण्यात्मा जितेन्द्रिय योगीजन करते हैं ॥ ७५-७६ ॥

पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा
पदं तु हंसः सकलान्तरात्मा ।
रूपं भवेद् बिन्दुरमन्दकान्ति-
रतीतरूपं शिवसामरस्यम् ॥ ७७ ॥

जिसका पिण्ड (शरीर) कुण्डलिनी है, शिव आत्मा है, हंस पद है, जो सकलान्तरात्मा है, बिन्दु जिसका रूप है, जिसकी कान्ति अलौकिक है और जो शिव सामरस्य है तथा जिसका रूप मन वाणी से परे है ॥ ७७ ॥

पिण्डादियोगं शिवसामरस्यात्
सबीजयोगं प्रवदन्ति सन्तः ।
शिवे लयं नित्यगुणाभियुक्ते
निर्बीजयोगं फलनिर्व्यपेक्षम् ॥ ७८ ॥

शिव सामरस्य से जिसका पिण्डादियोग होता है । सन्त लोग उसे सुबीजयोग कहते हैं । नित्य गुणाभियुक्त शिव में फल की आकाङ्क्षा के बिना जिसका लय होता है उसे 'निर्बीजयोग' कहा जाता है ॥ ७८ ॥

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्णान्तरं
भित्वाधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनीसन्निभाम् ।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघप्लुतिं
सम्भाव्य स्वगृहं गतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥ ७९ ॥

जो जाग जाने पर मूलाधार से सर्पराज के समान अत्यन्त वेग से सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई, षट् षट् चक्र रूप आधार समूहों का भेदन करती हुई, चमकती हुई बिजली के समान देदीप्यमान होकर सहस्रार मण्डल में स्थित चन्द्र मण्डल से झरती हुई, अमृत समूहों की धारा में स्नान कर, पुनः अपने आधार मण्डल में लौट आती है ऐसी कुण्डलिनी का योगी ध्यान करे ॥ ७९ ॥

हंसं नित्यमनन्तमव्ययगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम् ।
यातां शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं
यान्ती स्वाश्रयमर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥ ८० ॥

अपने आधार से निकल कर समस्त जननी कुण्डलिनी शक्ति, अनन्त, अव्यय गुणों से युक्त हंस को अपने हाथों से पकड़कर, सदाशिव के सहस्रार चक्र रूप गृह को जाया करती है । फिर उनके साथ सम्भोग के सुख का अनुभव कर अपने घर में पुनः लौट आती है । ऐसी करोड़ों सूर्य के समान जाज्वल्यमान 'जगन्मोहिनी कुण्डलिनी' का ध्यान करना चाहिये ॥ ८० ॥

अव्यक्तं परबिन्दुसञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतमध्यगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं
संवीक्ष्य स्वपुरं गता भगवती ध्येयानवद्या गुणैः ॥ ८१ ॥
इत्येवं भावनासक्तो स्वेष्टं धारणया भजेत् ।

विद्युल्लता के समान प्रदीप्त, त्रिगुणा, कुण्डलिनी शक्ति अव्यक्त, परबिन्दु रुचि को सञ्चित कर, शिवालय को ले जाकर, पुनः करोड़ों चन्द्रमा और करोड़ों सूर्य के समान प्रकाशमान, अमृतानन्द के समुद्र में बसे हुये, उनके पुर को देखकर अपने घर वापस आ जाती है । अनवद्य (निर्दोष) गुणों से युक्त ऐसी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये । साधक इस प्रकार की धारणा से युक्त होकर अपने इष्टदेवता का भजन करे ॥ ८१-८२ ॥

सा च गौतमीये—

इदानीं धारणाख्यां तु श्रृणुष्वावहितो मम ॥ ८२ ॥
दिक्कालाद्यनवच्छिन्ने कृष्णे चेतो निधाय च ।
तन्मयो भवति क्षिप्रं जीवब्रह्मैक्ययोजनात् ॥ ८३ ॥

वह 'धारणा' गौतमीय में इस प्रकार कही गई है—अब मैं धारणा के विषय में कहता हूँ सावधान होकर सुनिए । दिक् काल से परे प्रभु श्रीकृष्ण में चित्त को स्थापित कर देवे । इस प्रकार जीव ब्रह्म की एकता करने से साधक तन्मय हो जाता है ॥ ८२-८३ ॥

अथवा निष्कलं चित्तं यदि क्षिप्रं न सिद्ध्यति ।
तदावयवयोगेन योगी योगान् समभ्यसेत् ॥ ८४ ॥

अथवा यदि चित्त शीघ्रतापूर्वक निष्कल (=मायारहित) न होवे, तब भगवान् के शरीर के अङ्गावयवों के ध्यान का योगी योग द्वारा अभ्यास करे ॥ ८४ ॥

पादाम्भोजे मनो दद्यान् नखकिञ्जल्कशोभिते ।
जङ्घायुग्मे मनोरामे कदलीकाण्डशोभिते ॥ ८५ ॥
ऊरुद्वये मत्तहस्तिकरदण्डसमप्रभे ।
गङ्गावर्तगभीरे च नाभौ सिद्धिबिले ततः ॥ ८६ ॥
उदरे वक्षसि तथा हारे श्रीवत्सकौस्तुभे ।
पूर्णचन्द्रायुतप्रख्ये ललाटे चारुमण्डले ॥ ८७ ॥
शङ्खचक्रगदाम्भोजदोर्दण्डपरिमण्डिते ।
सहस्रादित्यसङ्काशकिरीटकुण्डलोज्ज्वले ॥ ८८ ॥
स्थाने नियोजयेन् मन्त्री विशुद्धेन च चेतसा ।
मनो निवेश्य कृष्णे वै तन्मयो भवति ध्रुवम् ॥ ८९ ॥

नख, किञ्जल्क से शोभित भगवान् के पादकमल में मन स्थापित करे । फिर कदली काण्ड शोभित मनोहर भगवान् के दोनों जङ्घा में मन स्थापित करे । फिर मदमत्त हाथी के कर दण्ड के समान शोभा वाले दोनों उरुओं में ध्यान लगावे । फिर गङ्गावर्त्त के समान गम्भीर नाभि में, फिर सिद्ध बिल के समान उदर में, श्रीवत्स एवं कौस्तुभ से विराजमान हार युक्त वक्षःस्थल में, फिर हजारों चन्द्रमा के समान मनोहर मण्डल वाले ललाट में, फिर शङ्ख, चक्र, गदा एवं कमल से सुशोभित हाथों में, फिर सहस्रों आदित्य के समान देदीप्यमान किरीट एवं उज्ज्वल कुण्डल में मन स्थापित करे । इस प्रकार मन्त्रज्ञ अपने विशुद्ध चित्त को तत्-तत् स्थानों में नियोजन करे । ऐसा करने से वह शीघ्र ही निश्चित रूप से भगवन्मय हो जाता है ॥ ८५-८९ ॥

यावन् मनो लयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्मये ।
तावदिष्टमनुर्मन्त्री जपहोमैः समभ्यसेत् ॥ ९० ॥

कृष्ण इत्युपलक्षणम् ।

जब तक चिन्मय आत्मस्वरूप श्रीकृष्ण में मन का लय न हो तब तक इष्ट मन्त्र का साधक जप एवं होम करता रहे ॥ ९० ॥

यहाँ इष्ट के लिए कृष्ण शब्द उपलक्षण प्रयुक्त है ।

अतः परं न किञ्चिच्च कृत्यमस्ति वशे हरेः ।
विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ॥ ९१ ॥

भगवान् को वश में कर लेने के बाद कोई भी कृत्य शेष नहीं रह जाता है । परतत्त्व के ज्ञान हो जाने पर समस्त नियमों की आवश्यकता नहीं रहती ॥ ९१ ॥

तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ।
मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञेयं ज्ञानाय कल्प्यते ॥ ९२ ॥

यदि मलयाचल वायु चल रहा हो, तब ताड़ के पङ्खे से क्या करना है । मन्त्राभ्यास से तथा योग से ही ज्ञान प्राप्त हो जाता है ॥ ९२ ॥

न योगेन विना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हि सः ।
द्वयोरभ्यासयोगेन मन्त्रं संसिद्धिकारणम् ॥ ९३ ॥

योग के बिना मन्त्र नहीं और मन्त्र के बिना योग नहीं । दोनों ही अभ्यास करने पर मन्त्र संसिद्धि में कारण बनते हैं ॥ ९३ ॥

तमःपरिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ।
एवं मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ॥ ९४ ॥

घर जब अन्धकार पूर्ण हो, तब दीप से घट दिखाई पड़ता है । इसी प्रकार माया से आवृत आत्मा मन्त्र से गोचरीकृत होती है ॥ ९४ ॥

एवं ते कथितं ब्रह्मन् मन्त्रयोगमनुत्तमम् ।
दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं त्वादृशैरपि ॥ ९५ ॥

इति मन्त्रयोगः ।

हे ब्रह्मन्! इस प्रकार हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्रयोग कहा । जो विषयासक्तों के लिये अत्यन्त दुर्लभ है । किन्तु तुम्हारे जैसे सत्पात्रों के लिये सुलभ है ॥ ९५ ॥

अथ लययोगः—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसञ्ज्ञकः ।

नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्त्वा महात्मभिः ॥ ९६ ॥

२. लययोगकथनम्

प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात् तृणावर्तं भगाकृति ।
अपाने मूलकन्दाख्यं कामरूपं च तज्जगुः ॥ ९७ ॥
तदेव वह्निकुण्डं स्यात् तत्र कुण्डलिनी परा ।
तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कं मुक्तिहेतवे ॥ ९८ ॥

अब लययोग के विषय में कहते हैं—कृष्ण द्वैपायनादि ने लय योग सिद्ध किया था । उन महात्मांओं ने नव चक्रों में आत्मा का लय किया था । प्रथम ब्रह्मचक्र, फिर जो तृणावर्त्त और भगाकृति है, अपान में मूलकन्द है, जिसे कामरूप भी कहा जाता है, वहाँ वह्निकुण्ड है जहाँ परा कुण्डलिनी का निवास है । वह जीवरूपिणी है । अतः साधक योगी को उस ज्योतिःसमूह का मुक्ति के लिये ध्यान करना चाहिये ॥ ९६-९८ ॥

स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्यगं विदुः ।
पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसन्निभम् ॥ ९९ ॥
तत्रोड्डीयानपीठे तु तद् ध्यात्वाऽऽकर्षयेज्जगत् ।
तृतीयं नाभिचक्रं स्यात् तन्मध्ये भुजगी स्थिता ॥ १०० ॥
पञ्चावर्त्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपाविद्युदाकृतिः ।
तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ॥ १०१ ॥

दूसरा चक्र स्वाधिष्ठान है । उसके मध्य में प्रवाल (मूँगा) के अङ्कुर के समान पश्चिमाभिमुख लिङ्ग है । वहाँ उड्डीयान पीठ में उस लिङ्ग का ध्यान कर साधक समस्त जगत् का आकर्षण कर लेता है । तृतीय नाभिचक्र है, जिसके मध्य में भुजगी (सर्पिणी) का निवास है । वह पाँच आवर्त्तों में स्थित है और मध्य की शक्ति है । वह चिद्रूपा विद्युत् के आकार वाली है अतः बुद्धिमान् उसका ध्यान कर सभी सिद्धियों का भाजन हो जाता है ॥ ९९-१०१ ॥

चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखम् ।
ज्योतिः स्वरूपं तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ॥ १०२ ॥
तं ध्यायतो जगत्सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।
पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्र वामे इडा भवेत् ॥ १०३ ॥
दक्षिणे पिङ्गला ज्ञेया सुषुम्णा मध्यतः स्थिता ।
तत्र ध्यात्वा शुचिज्योंतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ॥ १०४ ॥

चौथा चक्र हृदय में स्थित है । उसका मुख नीचे की ओर है । उसके मध्य में ज्योतिःस्वरूप हंस का ध्यान साधक को प्रयत्नपूर्वक करना चाहिये । उसका ध्यान

करने से समस्त जगत् वशीभूत हो जाता है; इसमें कोई संशय नहीं । पाँचवाँ कण्ठचक्र है जिसके बायें ओर इडा नाडी है, दक्षिण में पिङ्गला तथा मध्य में सुषुम्णा नाडी स्थित है । उस ज्योतिः का पवित्रात्मा साधक ध्यान कर सिद्धियों का भाजन बन जाता है ॥ १०२-१०४ ॥

षष्ठं च तालुकाचक्रं घण्टिकास्थानमुच्यते ।
दशमद्वारमार्गं तु राज्यदं तत् प्रकीर्तितम् ॥ १०५ ॥
तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ।

छठाँ तालुका चक्र है जिसे घण्टिका स्थान भी कहा जाता है । वह शरीर में दशम द्वारमार्ग है । वह राज्य देने वाला कहा जाता है । वहाँ उस शून्य में आत्मलय कर साधक निश्चित रूप से मुक्त हो जाता है ॥ १०५-१०६ ॥

भूचक्रं सप्तमं विद्याद् बिन्दुस्थानं च तद् विदुः ॥ १०६ ॥
भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ।
अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रे स्यात् परं निर्वाणसूचकम् ॥ १०७ ॥
तद् ध्यात्वा सूचिकाग्राभं धूमाकारं विमुच्यते।
तच्च जालन्धरं श्रेयं मोक्षदं लीनचेतसाम् ॥ १०८ ॥

सातवाँ 'भूचक्र' है उसे 'बिन्दुस्थान' भी कहा जाता है । वह दोनों भ्रू के मध्य में गोलाकार स्थित है । उस ज्योति का ध्यान करने से साधक मुक्त हो जाता है । आठवाँ 'ब्रह्मरन्ध्र चक्र' है जो 'पर-निर्वाण' का सूचक है । वहाँ धूम्र के समान कान्तिमान्, सूचिका के अग्र के समान आभा वाले, अनिर्वचनीय प्रकाश का ध्यान कर साधक मुक्त हो जाता है । उसे जालन्धर पीठ भी कहा जाता है जो लीन चित्त वालों को मोक्ष प्रदान करता है ॥ १०६-१०८ ॥

नवमं ब्रह्मचक्रं स्याद्दलैः षोडशभिर्युतम् ।
संविद्रूपा च तन्मध्ये शक्तिरूर्ध्वा स्थिता परा॥ १०९ ॥
तत्र पूर्णगिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते।
एतेषां नवचक्राणामेकैकं ध्यायतो मुनेः ॥ ११० ॥
सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने ।
कोदण्डद्वयमध्यस्थं पश्यति ज्ञानचक्षुषा ॥ १११ ॥
कदम्बगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजन्ति ते ।
ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन अधः शक्तेर्निकुञ्चनात् ।
मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखम् ॥ ११२ ॥

नवम षोडश दलों से युक्त 'ब्रह्मचक्र' है उसके मध्य में संवित्स्वरूपा परा-शक्ति ऊर्ध्वमुख स्थित है । वहाँ पूर्णगिरि पीठ पर उस शक्ति का ध्यान करने से

साधक मुक्त हो जाता है। हे मुने! इन नव चक्रों में एक-एक का ध्यान करने से मुक्ति सहित सभी सिद्धियाँ दिन प्रतिदिन हाथ में हो जाती हैं। ऐसा सिद्ध साधक अपने ज्ञान चक्षु से समस्त ब्रह्मलोक को दो धनुष् के मध्य में देख लेता है। ऐसे लोग कदम्बगोलाकार ब्रह्मलोक में चले जाते हैं। इस प्रकार ऊर्ध्व शक्ति के निपात से और नीचे की शक्ति के सिकोड़ने से लय योगी के मध्य शक्ति का प्रबोध होने से हो जाता है और उसे परम सुख प्राप्त होता है ॥ १०९-११२ ॥

अथ राजयोगः—

अपानवृत्तिमाकृष्य प्राणे गच्छति मध्यमे ।
राजते गगनाम्भोजे राजयोगस्तु तेन वै ॥ ११३ ॥

अब राजयोग कहते हैं—जब प्राण अपान वृत्ति को खींच कर सुषुम्णा मार्ग से गगना भोज (ब्रह्मरन्ध्र) में विराजने लगता है तब उसे 'राजयोग' कहते हैं ॥११३॥

३. राजयोगकथनम्

न दृष्टिलक्षाणि न चित्तबन्धो
न देशकालौ न च वायुरोधः ।
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा
समेधमाने सति राजयोगे ॥ ११४ ॥

इस राजयोग के बढ़ जाने पर दृष्टि का कोई लक्षण नहीं होता अर्थात् दूरदृष्टि हो जाती है और न चित्त को बाँधने की आवश्यकता होती है, देश काल की अपेक्षा नहीं होती तथा न वायु को रोकना पड़ता है। धारणा एवं ध्यान का परिश्रम भी नहीं करना पड़ता है ॥ ११४ ॥

न जागरो नास्ति सुषुप्तिभावो
न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ।
अहं ममत्वाद्यपहाय सर्वं
श्रीराजयोगे स्थिरचेतनानाम् ॥ ११५ ॥

इस राजयोग में जिनका चित्त स्थिर हो गया है और जिन्होंने अहन्ता ममता का सर्वथा त्याग कर दिया है, उनके लिये जागरभाव अथवा सुषुप्तिभाव तथा जीवन और मरण कुछ नहीं होता। यह विचित्र एवं अनिर्वचनीय है ॥ ११५ ॥

दत्तात्रेयादिभिः पूर्वं साधितोऽयं महात्मभिः ।
राजयोगो मनोवायू स्थिरौ कृत्त्वा प्रयत्नतः ॥ ११६ ॥

इस राजयोग को दत्तात्रेय आदि महर्षियों ने मन और वायु को प्रयत्नपूर्वक स्थिर करके प्राप्त किया था ॥ ११६ ॥

पूर्वाभ्यस्तौ मनोवातौ मूलाधारनिकुञ्चनात् ।
पश्चिमं दण्डमार्गं तु शङ्खिन्यन्तः प्रवेशयेत् ॥ ११७ ॥
ग्रन्थित्रयं भेदयित्वा नीत्वा भ्रमरकन्दरम् ।
ततस्तु नादयेद् बिन्दुं ततः शून्यालयं व्रजेत् ॥ ११८ ॥
अभ्यासात्तु स्थिरस्वान्त ऊर्ध्वरेताश्च जायते ।
परानन्दमयो योगी जरामरणवर्जितः ।

इस राजयोग में प्रयत्नपूर्वक मन और वायु को स्थिर किया जाता है । इस प्रकार पूर्वाभ्यस्त मनोवात को मूलाधार को सिकोड़ते हुये, मेरु के पश्चिम शङ्खिनी नाडी में प्रवेश करावे । फिर तीन ग्रन्थियों का भेदन कर भ्रमर कन्दरा में ले जावे । वहाँ बिन्दु को निनादित करे । फिर शून्यालय में जावे । इस प्रकार निरन्तर अभ्यास करते रहने से योगी साधक का स्वान्त स्थिर हो जाता है और वह ऊर्ध्वरिता बन जाता है । ऐसा योगी जरामरण से वर्जित होता है और परानन्दमय हो जाता है ॥ ११७-११९ ॥

अथवा मूलसंस्थानमुद्यतैस्तु प्रबोधयेत् ॥ ११९ ॥
सुप्तां कुण्डलिनीं शक्तिं बिसतन्तुतनीयसीम् ।
सुषुम्णान्तःप्रवेश्यैव पञ्चचक्राणि भेदयेत् ॥ १२० ॥
ततः शिवे शशाङ्केन स्फुरन्निर्मलरोचिषि ।
सहस्रदलपद्मान्तस्थिते शक्तिं नियोजयेत् ॥ १२१ ॥
अथ तत्सुधया सर्वां सबाह्याभ्यन्तरां तनुम् ।
प्लावयित्वा ततो योगी न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ १२२ ॥
तत उत्पद्यते तस्य समाधिर्निस्तरङ्गिणी ।
एवं निरन्तराभ्यासाद् योगसिद्धिः प्रजायते ॥ १२३ ॥

अथवा मूल स्थान (आधारचक्र स्थित कुण्डलिनी) को ऊपर उठाते हुये प्रबुद्ध करे । विस तन्तु के समान, अत्यन्त सूक्ष्म, सुप्त कुण्डलिनी शक्ति का, सुषुम्णा के भीतर ले जाकर पञ्च चक्रों का भेदन करावे । फिर सहस्त्र दल पद्म के भीतर चन्द्रमा की चन्द्रिका के समान निर्मल कान्ति वाले सदाशिव में शक्ति को मिला देवे । दोनों के सामरस्य से उत्पन्न सुधा से बाहर भीतर समस्त शरीर को आप्लावित करे । फिर योगी किसी अन्य की चिन्ता न करे । ऐसा करने से उस योगी की स्थिर समाधि लग जाती है । इस प्रकार निरन्तर अभ्यास से योगसिद्धि हो जाती है ॥ ११९-१२३ ॥

अथ हठयोगः—

द्विधा हठः स्यादेकस्तु मत्स्येन्द्राद्यैरुपासितः ।

अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यैः साधितश्चिरजीविभिः ॥ १२४ ॥

अब हठयोग कहते हैं—हठयोग दो प्रकार का कहा गया है। जिसमें एक की उपासना मत्स्येन्द्रादि योगियों ने की थी और अन्य हठयोग की उपासना चिरजीवी मृकण्डु पुत्रादि ने की थी ॥ १२४ ॥

४. हठयोगनिरूपणम्

तत्र मत्स्येन्द्रसदृशैः साधितो यः स कथ्यते ।
धीरैरपि हि दुस्साध्यः किं पुनः प्राकृतैर्जनैः ॥ १२५ ॥

उसमें जिस हठयोग की साधना मत्स्येन्द्र सदृश योगियों ने की थी उसको कह रहा हूँ। यह हठयोग बड़े-बड़े धैर्यशालियों से भी दुःसाध्य है। फिर साधारण जनों की बात क्या ? ॥ १२५ ॥

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्रसञ्ज्ञकः ।
सूर्यचन्द्रसमीभूते हठश्च परमार्थदः ॥ १२६ ॥

हकार का अर्थ सूर्य है, ठकार का अर्थ चन्द्रमा है, जब सूर्य चन्द्र दोनों ही नाडी समान रूप में हो जावें तो 'हठ' कहा जाता है और यह साधक को मुक्ति प्रदान करता है ॥ १२६ ॥

षट्योगाङ्गानि

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि स्मृतानि षट् ॥ १२७ ॥

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—ये छह योग के अङ्ग कहे गये हैं ॥ १२७ ॥

एकान्ते विजने देशे पवित्रे निरुपद्रवे ।
कम्बलाजिनवस्त्राणामुपर्य्यासनमभ्यसेत् ॥ १२८ ॥

पद्मासनलक्षणम्

उत्तानौ चरणौ कृत्त्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी पद्मासनं त्विदम् ॥ १२९ ॥

एकान्त, निर्जन, पवित्र एवं उपद्रवरहित किसी पवित्र स्थान में कम्बल, फिर उसके ऊपर अजिन, फिर उसके ऊपर वस्त्र बिछाकर आसन लगावे। फिर योगाभ्यास आरम्भ करे। दोनों चरणों को उतान कर प्रयत्नपूर्वक उन्हें ऊरुओं पर स्थापित करे। फिर दोनों ऊरु के मध्य में उतान हाथ स्थापित करे तो 'पद्मासन' हो जाता है ॥ १२८-१२९ ॥

अथ प्राणायामः—

तत्र पद्मासनं बध्वा ततः सङ्कोचयेदधः ।
समदण्डं शिरः कृत्त्वा नासिकान्तर्दृशं नयेत् ॥ १३० ॥
यथैवोत्पलनालेन आकर्षति नरो जलम् ।
योगी योगसमाविष्टस्तथाकर्षति मारुतम् ॥ १३१ ॥
काकचञ्चुपुटीकृत्य ओष्ठौ शक्त्याऽनिलं पिबेत्।
ओंकारध्वनिनाकृष्य पूरयेद्यावदन्तरम् ॥ १३२ ॥

अब प्राणायाम कहते हैं—साधक इस प्रकार प्राणायाम कर मेरुदण्ड को दण्डे के समान शिर:पर्यन्त सीधा रखे । नेत्र को नासिका के मध्य में स्थापित करे । जिस प्रकार मनुष्य कमल नाल से जल खींचता है, उसी प्रकार योग समाविष्ट योगी नासिका से वायु का आकर्षण करे । दोनों ओठों को काक के चञ्चु के समान बनाकर शक्ति के अनुसार वायु पान करे । फिर ॐकार पढ़ते हुये भीतर जितना अवकाश हो, उतने वायु से उसे पूर्ण करे ॥ १३०-१३२ ॥

पूरणात् पूरकं प्रोक्तं कुम्भकस्तु निकुम्भनात् ।
रेचनं रेचनात् सूक्ष्मं ततोऽन्तःशोधयेत् त्रिभिः॥ १३३ ॥
प्राणायामान्नरः षष्टिं कुर्यादेवमहर्मुखे ।
चत्वारिंशच्च मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत्॥ १३४ ॥
अर्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रहः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्धनम् ॥ १३५ ॥
कृशत्वं च शरीरस्य जायते वै ध्रुवं तदा ।
लवणं सर्षपान् साम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्।
स्त्रीसेवामग्निसेवां च बह्वाशित्वं च वर्जयेत् ॥ १३६ ॥

पूर्ण करने के कारण उसे 'पूरक' कहा जाता है निकुम्भन (रोकने) से उसे 'कुम्भक' कहा जाता है और रेचन करने से उसे 'रेचक' कहा जाता है । इस प्रकार साधक पूरक, कुम्भक और रेचक—इन तीन से अन्त:करण को शुद्ध करे । मनुष्य दिन में ६० प्राणायाम करे । मध्याह्न में ४० प्राणायाम और सायङ्काल में २० प्राणायाम करे । इसके अतिरिक्त अर्धरात्रि में २० प्राणायाम और करे । इस प्रकार प्राण का निग्रह करे । ऐसा करने से शरीर हल्का हो जाता है और शरीर पर दीप्ति होती है । जठराग्नि का विवर्धन होता है । शरीर कृश होता है यह निश्चित है । लवण, सरसों, खट्टा, उष्ण, रुक्ष और तीक्ष्ण पदार्थ का तथा स्त्री सेवा, अग्नि सेवा और अधिक भोजन वर्जित रखे ॥ १३३-१३६ ॥

अन्यत्रापि—

मांसं दधि कुलुत्थं च लशुनं शाकमेव च ।

कट्वम्लतिक्तपिण्याकहिङ्गुसौवीरसर्षपाः ॥ १३७ ॥
तैलं च वर्ज्याण्येतानि यत्नतो योगिना सदा ।
क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मिताहारश्च शस्यते ।
मितोक्तिः पवनाभ्यासे निद्रायाश्च जयस्तथा ॥१३८॥ इति ।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—मांस, दधि, कुल्थी की दाल, लशुन, शाक, कटु, अम्ल, तिक्त, पिण्याक, हिंगु, सौवीर (?), सरसों और तैल का वर्जन योगी प्रयत्नपूर्वक करे । दूध, घी, मिष्ठान्न, मिताहार योग में प्रशस्त कहा गया है। स्वल्प भाषण, प्राणायाम और निद्रा पर विजय प्राप्त करे ॥ १३७-१३८ ॥

अन्यत्रापि—

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।
शुण्ठीपटोलपलकादिकपञ्चशाकं
मुद्गादिचाल्पमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम् ॥ १३९ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—गेहूँ, चावल, यव, साठी का चावल इस प्रकार के शोभन अन्न, दूध, घी, खाँड, नवनीत, मिश्री, मधु, सोंठ, परवर, पालकादि पञ्चशाक, मूँग आदि और स्वल्प जल—ये वस्तुयें मुनीन्द्रों के लिये पथ्य बतलायी गई है ॥ १३९ ॥

क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।
मेघनादेति पञ्चैते शाकनाम प्रकीर्तिताः ॥ १४० ॥

क्षीरपर्णी, जीवन्ती, मत्स्याक्षी, पुनर्नवा और मेघनादा (आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी, द्र. भावप्रकाश निघण्टु)—ये पञ्चशाक कहे जाते हैं ॥ १४० ॥

मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं दिव्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ १४१ ॥
केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ १४२ ॥

मीठा, मधुर, चिकना और गाय का दूध—यह धातु को पुष्ट करने वाले पदार्थ कहे गये हैं । योगी सदैव मनोऽभिलषित दिव्य भोजन करे । रेचक एवं पूरक बिना केवल कुम्भक प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर उस योगी के लिये तीनों लोकों में कोई भी पदार्थ दुर्लभ नहीं होता ॥ १४१-१४२ ॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद् भवतः स्वेदकम्पने ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दर्दुरो जायते ध्रुवम् ॥ १४३ ॥

यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥ १४४ ॥
ततोऽधिकतराभ्यासाद् भूमित्यागश्च जायते ।
स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगी न व्यथते तदा ॥ १४५ ॥
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते ।
किट्टिभो दूषिका लाला स्वेदो दुर्गन्धिता तथा ।
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम् ॥ १४६ ॥
स्त्रीसङ्गं वर्जयेत् यत्नाद् बिन्दुं रक्षेत् प्रयत्नतः ।
आयुःक्षयो बिन्दुनाशादसामर्थ्यं च जायते ॥ १४७ ॥

प्राणायाम के अधिक अभ्यास से स्वेद और कम्पन होता है । उससे भी अधिक अभ्यास से योगी मेढक के समान हो जाता है, जिस प्रकार मेढक कूद-कूद कर पृथ्वी पर चलता है । पद्मासन पर स्थित हुआ योगी उस प्रकार पृथ्वी पर कूद-कूद कर चलता है । उससे भी अधिक प्राणायाम के अभ्यास से योगी सर्वथा पृथ्वी त्याग कर आकाशमार्ग से चलता है । योगी चाहे स्वल्पाहार करे अथवा बह्वाहार करे; उसे व्यथा नहीं होती । प्राणायाम से मल-मूत्र स्वल्प होता है और निद्रा भी स्वल्प आती है । किं वा दूषिका, लाला, स्वेद और शरीर से दुर्गन्ध—ये सभी दोष योगी को सर्वथा नहीं होते । योगी स्त्रीजनों का संसर्ग त्याग देवे और प्रयत्नपूर्वक बिन्दु (वीर्य) की रक्षा करे । क्योंकि बिन्दु के नाश से ही आयु का क्षय और शक्ति की हानि होती है ॥ १४३-१४७ ॥

अथ प्रत्याहारः—

विषयद्वारनिष्क्रान्तं यावत् स्वविषयान् प्रति।
चित्तं निवार्यते यत्र प्रत्याहारः स उच्यते ॥ १४८ ॥

अब प्रत्याहार के विषय में बतलाते हैं—जिस क्रिया से अपने विषय के प्रति विषय द्वार से निकले हुये चित्त को रोका लिया जाता है; उसको ही प्रत्याहार कहते हैं ॥ १४८ ॥

अथ पञ्चधारणा—

गुरूपदेशतश्चित्तमेकस्मिन् स्थानके यदि ।
वायुश्च रुध्यते यत्र धारणा सा विधीयते ॥ १४९ ॥
नाभेरधो गुदस्योर्ध्वे घटिकाः पञ्च धारयेत्।
वायुं ततो लभेत् पृथ्वीधारणं तद् भयापहम् ॥ १५० ॥

अब पञ्चधारणा कहते हैं—यदि गुरु के उपदेश से किसी एक स्थान में अपने चित्त को तथा वायु को रोक लिया जाता है तब उसे 'धारणा' कहते हैं । यह

धारणा गुदा से ऊपर और नाभि के नीचे पाँच घड़ी तक धारण करनी चाहिये। उससे समस्त भय को दूर करने वाले पृथ्वी को भी धारण करने वाले वायु की प्राप्ति होती है ॥ १४९-१५० ॥

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्चनाडिकाः ।
ततो जलाद् भयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः ॥ १५१ ॥
नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
आग्नेयी धारणा सेयं मृत्युस्तस्य न वह्निना ॥ १५२ ॥

इसके बाद नाभि स्थान पर पाँच घड़ी पर्यन्त वायु धारण करे। ऐसा करने वाले योगी को जल से कोई भय नहीं रहता और न जल से उसकी मृत्यु ही सम्भावित होती है। इसके बाद शरीर में नाभि के ऊपरी भाग में पाँच घड़ी तक वायु धारण करे। इसे 'आग्नेयी धारणा' कहते हैं। ऐसे योगी की मृत्यु अग्नि से नहीं होती ॥ १५१-१५२ ॥

नासाभ्रूमध्यदेशे तु तथा वायुं च धारयेत् ।
वायवी धारणा सेयं मृत्युस्तस्य न वायुना ॥ १५३ ॥
भ्रूमध्यस्योपरिष्टाच्च धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥ १५४ ॥
आकाशधारणां कुर्वन् मृत्युं जयति निश्चितम् ।
यत्र यत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ॥ १५५ ॥

नासिका और भ्रूमध्य प्रदेश में पाँच घड़ी तक वायु धारण करे। उसे 'वायवीय धारणा' कहते हैं। ऐसे योगी की मृत्यु वायु से नहीं होती। भ्रूमध्य के ऊपर पाँच घड़ी तक वायु धारण करे, तो उसे आकाश धारणा कहते हैं। जो इस प्रकार आकाश धारणा करता है; वह योगी निश्चय ही मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार का योगी चाहे जहाँ भी निवास करे, उसे अत्यन्त सुख की प्राप्ति होती रहती है ॥ १५३-१५५ ॥

अथ ध्यानम्—

वायुः परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १५६ ॥
महापथं प्रविश्यैव शून्यस्थाने लयं व्रजेत् ।
यदा तदा भवेद् योगी त्रिकालामलदर्शनः ॥ १५७ ॥

अब ध्यान के विषय में कहते हैं—जब परिचित वायु प्रयत्न कर अग्नि के साथ मिलकर, कुण्डली को प्रबुद्ध कर, बिना रोक-टोक सुषुम्णा में प्रवेश करे। फिर महापथ में प्रवेश कर जब शून्यालय विलीन हो जावे, तब वह योगी

त्रिकालदर्शी बन जाता है ॥ १५६-१५७ ॥

अथ समाधिः—

यदेतद् ध्यानमाख्यातं तच्चेत् परिणमत्यपि ।
चैतन्यानन्दरूपेण सा समाधिरुदीरिता ॥ १५८ ॥

अब समाधि के विषय में कहते हैं—अभी जिस ध्यान को हमने कहा है, वह यदि चैतन्यानन्द रूप से परिणामी हो जावे तो उसे 'समाधि' कहते हैं ॥ १५८ ॥

अथ जाग्रदाद्यवस्थाः—

बुद्धिपूर्वं तु यद् ज्ञानं बहिर्विषयसेवितम् ।
प्रत्यक्षमविरुद्धं च तज्जागरितमुच्यते ॥ १५९ ॥
अर्थाभावे तु यज्ज्ञानं प्रत्यक्षमिव दृश्यते ।
गन्धर्वनगराकारं स्वप्नं तदुपलक्षयेद् ॥ १६० ॥
जाग्रत्स्वप्नावुभावेतौ नित्यं यत्र प्रतिष्ठितौ ।
उत्पत्तिः प्रलयश्चैव सौषुप्तमवधारयेत् ॥ १६१ ॥
स्वप्नाभावो विनिद्रा च द्वयं यत्र न विद्यते ।
तत्तुरीयमिति प्रोक्तमुत्पत्तिलयवर्जितम् ॥ १६२ ॥

अब जाग्रदवस्था के विषय में कहते हैं—बुद्धिपूर्वक जिसका ज्ञान बाह्य विषयों में प्रत्यक्ष रूप से आसक्त है और अविरुद्ध है तो उसे 'जाग्रत् अवस्था' कहा जाता है। वस्तु रूप अर्थ के न रहने पर भी जो ज्ञान गन्धर्व नगर के समान झूठा होने पर भी प्रत्यक्ष दिखलाई पड़े उसे 'स्वप्न' कहा जाता है। जिसमें जाग्रत् और स्वप्न—ये दोनों नित्य प्रतिष्ठित रहते हैं। जिसमें उत्पत्ति और प्रलय दोनों ही होते रहते हैं, उसे 'सुषुप्ति' कहा जाता है। जिसमें स्वप्नाभाव तथा जाग्रत् दोनों ही दिखाई न पड़े उसे 'तुरीयावस्था' कहते हैं। उसमें न उत्पत्ति दिखाई पड़ती है और न प्रलय ही। यहाँ तक अवस्था के विषय में कहा गया ॥ १५९-१६२ ॥

अथ शुद्धिकर्माणि

अथ देहं स्थिरीकर्तुं योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
कथ्यन्ते शुद्धिकर्माणि यैः सिद्धिं प्रापुरुत्तमाः ॥ १६३ ॥
महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं स्थिरं दण्डं तद्वच्च शक्तिचालनम् ॥ १६४ ॥
चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥१६५॥ इति ।

अब सिद्धि की इच्छा रखने वाले योगीजनों के शरीर की स्थिरता के लिये शुद्ध कर्मों को कहता हूँ । जिससे श्रेष्ठ महात्माओं ने उत्तम सिद्धि प्राप्त की है । महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बन्ध, जलन्धर बन्ध, मूल बन्ध, स्थिर दण्ड, उसी प्रकार स्थिर चालन—ये उपाय हैं । चिबुक को हृदय से सदा लगा देवे । फिर वायु से उसे पूर्ण करे । फिर अपनी शक्ति के अनुसार कुम्भक से उसे रोके और फिर उसका विरेचन करे । इस प्राणायाम की क्रिया में बायें नासा पुट से वायु ऊपर खींचे और दाहिने से बाहर करे । अथवा दाहिने नासा पुट से वायु खींचे और बायें से बाहर करे । इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करे ॥ १६३-१६५॥

अन्यच्च—

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वसिष्ठेनोदितां पुरा ।

महामुद्राविधानम्

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ॥ १६६ ॥
पादं प्रसारितं कृत्त्वा स्वराभ्यां पूरयेन्मुखम् ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य पूरयेद् वायुमूर्ध्वतः ॥ १६७ ॥
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्॥ १६८ ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटीस्थिता ।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥ १६९ ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ॥ १७० ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ १७१ ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।

और भी बतलाया गया है—अब मैं पूर्वकाल में वशिष्ठ द्वारा कही गई महामुद्रा को कहता हूँ—बायें पैर के मूल से दाहिनी ओर की योनि को पीड़ित कर दूसरा पैर फैला देवे, फिर दोनों स्वरों से मुख को पूर्ण करे और कण्ठ में बाँध कर, रोक कर, ऊपर से वायु खीचकर, उस बन्ध को पूर्ण करे । जिस प्रकार डण्डे से आहत साँप दण्डाकार हो जाता है, उसी प्रकार कुण्डली शक्ति सहसा सीधी हो जाती है । उस समय उसके दोनों पुट पूँछ और मुख अलग-अलग होकर स्थित हो जाते हैं और वह 'मरणावस्था' को प्राप्त हो जाती है । उस समय योगी को पथ्यापथ्य का विचार नहीं रहता । सभी नीरस पदार्थ उसे सरस लगते हैं । यहाँ तक कि विष भी खा लेने पर अमृत के समान जीर्ण हो जाता है । उस समय उस योगी के क्षय, कोढ़, उदावर्त्त, गुल्म, प्लीहादि समस्त

दोष नष्ट हो जाते हैं । इस महामुद्रा का अभ्यास करने वाले योगी की ऐसी दशा होती है । हमने जरा-मृत्यु का विनाश करने वाली इस 'महामुद्रा' को कहा । इसे प्रयत्नपूर्वक साधक गुप्त रखे; जिस किसी को कदापि न देवे ॥ १६६-१७२ ॥

अथास्याङ्गभूतो महाबन्धः—

पार्ष्णिर्वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं पुनः ॥ १७२ ॥
पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ १७३ ॥
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते ।
अयं योगी महाबन्धः सर्वसिद्धिप्रदायकः ॥ १७४ ॥

अब इसके अङ्गभूत अन्य महाबन्धों को कहते हैं—बायें पैर की पार्ष्णि योनि स्थान पर स्थापित करे । पुनः दाहिना पैर बायें पैर के ऊरु पर स्थापित करे । फिर ठुड्डी को हृदय में दृढ़तापूर्वक सटा कर उसमें मुख से वायु पूर्ण करे । फिर योनि को सिकोड़ कर मन को मध्य भाग में स्थापित करे । फिर धीरे-धीरे उस वायु का रेचन करे । इस योग को 'महाबन्ध' कहा जाता है; जो सभी सिद्धियाँ प्रदान करता है ॥ १७२-१७४ ॥

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणाङ्गे समभ्यसेत् ।
अयं च सर्वनाडीनां गतिमूर्ध्वां विबोधकः ॥ १७५ ॥
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेत् पुनः ।
रूपलावण्यसम्पूर्णा यथा स्त्री पुरुषं विना ॥ १७६ ॥
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।

बायें भाग में इसका अभ्यास कर पुनः दक्षिण भाग में भी इसका अभ्यास करे। यह 'महाबन्ध' योग समस्त नाडियों की गति को ऊर्ध्व की ओर पहुँचाने वाला है । यह योग त्रिवेणी के सङ्गम को धारण करता है और पुनः इसे ऊपर उठाकर केदारेश्वर में पहुँचा देता है । जिस प्रकार रूप लावण्य से सम्पन्न स्त्री पुरुष के बिना निष्फल है; उसी प्रकार महामुद्रा और महाबन्ध दोनों ही वेधरहित होने के कारण निष्फल जानना चाहिये ॥ १७५-१७७ ॥

वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
अष्टधा क्रियते चैतद् यामे यामे दिने दिने ॥ १७७ ॥
पुण्यसङ्घातसन्धायी पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ॥ १७८ ॥
वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत् ।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेत् शनैः ॥ १७९ ॥
अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासतो भवेत् ।
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥ १८० ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।

कण्ठ की मुद्रा से जो वायु का आकर्षण आठ-आठ बार प्रत्येक याम और प्रत्येक दिन निरन्तर करता है; वह पुण्य समूहों का धारण करता है तथा पाप समूहों का भेदन करने वाला योगी होता है । इसका सुख प्रथम साधन में श्रद्धावानों को ही प्राप्त होता है । योगी वह्नि, स्त्री तथा रास्ते की सेवा, योगाभ्यास में प्रथम ही वर्जित करे । दोनों हाथों को समतल बनाकर, दोनों स्फिचों (नितम्ब चूतड़) को पृथ्वी पर ताडन धीरे-धीरे करे । यही 'महावेध' है जो अभ्यास करने से सिद्धिप्रद हो जाता है । यह महाबन्ध, महामुद्रा तथा वेध—ये तीनों ही जरा-मृत्यु का विनाश करने वाले हैं । यह जठराग्नि को प्रदीप्त करते हैं तथा अणिमादि सिद्धियों के गुणों को भी प्रदान करते हैं ॥ १७७-१८१ ॥

अथ नभोमुद्रा—

अन्तःकपालकुहरे जिह्वामाकुञ्च्य धारयेत् ।
भ्रूमध्यदृष्टिरमृतं पिबेत् खेचरिमुद्रया ॥ १८१ ॥

अब नभोमुद्रा कहते हैं—कपाल कुहर के भीतर जिह्वा को संकुचित कर धारण करे । फिर दोनों भ्रू के मध्य में दृष्टि स्थापित कर 'खेचरी मुद्रा' से अमृतपान करे ॥ १८१ ॥

दत्तात्रेयस्तु—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ १८२ ॥

दत्तात्रेयतन्त्र के अनुसार बतलाया गया है—कपाल कुहर में विपरीत रीति से जिह्वा प्रविष्ट करे और दृष्टि को दोनों भ्रुवों के मध्य में स्थापित करे । तब 'खेचरी मुद्रा' बन जाती हे ॥ १८२ ॥

न रोगी मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८३ ॥
पीड्यते न च रोगाद्यैर्लिप्यते न च कर्मणा ।
वध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८४ ॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समतायास्तु जिह्वाया रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥ १८५ ॥

रोममात्रस्य भेदेन विलम्बेन हि लम्बिका ।
हृदयं ग्रन्थकाराणामाकूतं भणितं मया ॥ १८६ ॥

ऐसे योगी को रोग नहीं होता, मरण नहीं होता, निद्रा, क्षुधा और प्यास नहीं लगती । किं बहुना; उसे मूर्च्छा नहीं होती जो इस खेचरी मुद्रा को जान लेता है । रोगादि उसे पीड़ित नहीं करते, कर्म उसे लिप्त नहीं करता और काल उसका वध नहीं कर सकता जो खेचर मुद्रा को जानता है । अत्यन्त तीक्ष्ण, चिकना, निर्मल, स्नुही पत्र के समान पतला शस्त्र हो, उससे समान रूप वाली (समतल) जिह्वा पर उत्पन्न समस्त रोम का उच्छेद करे । उस रोम मात्र के भेदन से लम्बिका (=जिह्वा) के विलम्बन से ग्रन्थकारों का हृदय आकूत (?) हो जाता है; यह मैंने लम्बिका के विषय में कहा ॥ १८३-१८६ ॥

खेचरीपटले तु विशेषः—

छेदनचालनदोहैः कलाक्रमेण वर्धयेत् तावत् ।
सा याति यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदानीं हि खेचरीसिद्धिः ॥ १८७ ॥
छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ।
साधारणोक्तिदुर्बोधान् नाङ्गीकार्यमिदं मतम् ॥ १८८ ॥
गुरुदर्शितमार्गेण सङ्केतः कथ्यते मया ।
सङ्केतशृङ्खलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥ १८९ ॥

अब खेचरी पटल में विशेष कहते हैं—जिह्वा को छेदन, चालन और दोहन करते रहने से उसे तब तक बढ़ावे, जब तक वह दोनों भ्रुवों के मध्य में जाकर उसका स्पर्श न करे; यही 'खेचरी सिद्धि' कही जाती है । जिह्वा का च्छेदन असम्भव है । अत: उसका अभाव होने के कारण जिह्वा छेदनोक्ति मूर्खता की उक्ति है । अतः इस मत को अङ्गीकार नहीं करना चाहिये । यह साधारणोक्ति दुर्बोध होने के कारण कही गई है । अब आपको गुरु दर्शित मार्ग से मैं सङ्कतों को बतलाता हूँ । यदि सङ्केत रूप शृङ्खला न हो, तब खेचरी की सिद्धि भला किस प्रकार हो सकती है?॥ १८७-१८९ ॥

सर्पाकारं सवलयं शृङ्खलाद्वयसंमितम् ।
स खर्परं षड्वितस्तेर्दैर्घ्यं सङ्केतलक्षणम् ॥ १९० ॥
शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां वरां सर्पवद्वलयखर्परान्विताम् ।
विंशदङ्गुलमितां सुदीर्घिकां लम्बिकोत्पादकारिणीं विदुः॥ १९१ ॥

सर्पाकार जो वलय के सहित हो, जो दो शृङ्खला से युक्त हो, वह खर्पर से संयुक्त हों, जिसकी लम्बाई छह वित्ते की हो, ऐसा सङ्केत का लक्षण है । दो शृङ्खला में बनाई गई, साँप के समान वलय और खर्पर से युक्त हो, जिसकी

लम्बाई २० अङ्गुल हो, चौड़ाई अत्यन्त सुन्दर हो, जो लम्बिका उत्पन्न करने में समर्थ हो, ऐसी शृङ्खला होनी चाहिये ॥ १९०-१९१ ॥

शृङ्खलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे पश्चाज्जिह्वां चैव प्रवेशयेत् ॥१९२॥ इति ।

उस शृङ्खला के वलय में जिह्वा को प्रविष्ट करे । इसके पश्चात् उस शृङ्खला के द्वारा जिह्वा को कपाल कुहर में प्रविष्ट करावे ॥ १९२ ॥

अथ जालन्धरबन्धः—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं सुधाव्ययनिवारणः ॥ १९३ ॥

अब जालन्धर बन्ध कहते हैं—कण्ठ को हृदय तक संकुचित कर, उसमें चिबुक (ठुड्डी) दृढ़तापूर्वक स्थापित करे । यह जालन्धर बन्ध कहा जाता है; जिससे अमृत का व्यय होना रुक जाता है ॥ १९३ ॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा सर्वं पिबन् ज्वलति देहिनाम् ॥ १९४ ॥

नाभि में रहने वाली अग्नि, कपालस्थ सहस्रकमल से गिरने वाले अमृत को पीते हुये, समस्त प्राणियों के शरीर में जलती रहती है ॥ १९४ ॥

यथा सोऽग्निस्तदमृतं न पिबेत् तद् व्यधात् स्वयम् ।
यान्ति दक्षिणमार्गेण एवमभ्यसता सदा ॥ १९५ ॥
अमृतीकुरुते देहं जरामृत्युं विनाशयेत् ।
बध्नाति हि शिराजालं नाधो याति नभोजलम् ॥ १९६ ॥

अतः जिस प्रकार वह नाभिस्थ अग्नि उस अमृत का पान न कर सके, उसका एक मात्र यही उपाय है । इस प्रकार अभ्यास करने से समस्त नाडियाँ दक्षिण मार्ग से जाने लगती हैं । तब वह अमृत व्यय न होने के कारण समस्त देह को अमृत बना देता है और जरा-मृत्यु को विनष्ट कर देता है । समस्त नाडियों में ऊपर से गिरता हुआ वह अमृत प्रवाह रुक जाता है और नीचे जाने नहीं पाता ॥ १९५-१९६ ॥

ततो जालन्धरो बन्धः कृतो दुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥१९७॥ इति ।

वह नाडी जाल को बाँध देता है । इसलिये वह जालन्धर बन्ध कहा जाता है । जो समस्त दुःख समूहों को नष्ट करने वाला है । कण्ठ सङ्कोच लक्षण

जालन्धर बन्ध के करने से अमृत 'नाभिस्थ अग्नि' में न जाकर जलने से बच जाता है और वायु का प्रकोप भी नहीं होता ॥ १९७ ॥

अथ उड्डीयानबन्धः—

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डीयानं तु कारयेत्।
उड्डीयानं तु सहजं कथितं गुरुणा सदा ॥ १९८ ॥
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमां पथम्॥ १९९ ॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥२००॥ इति।

अब उड्डीयान बन्ध के विषय में कहते हैं—मूलस्थान को आकुञ्चित कर 'उड्डीयान बन्ध' करना चाहिये । उड्डीयान सहज है । ऐसा हमारे गुरु जी का कहना है जो सर्वदा इसका अभ्यास करता है वह वृद्ध होते हुये भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है । इडा और पिङ्गला को बाँधकर पश्चिम नासा पुट से वायु निकाले । इस विधान से वायु लय हो जाता है । ऐसा करने से जरा-मृत्यु नहीं होती और न रोगादि होते हैं ॥ १९८-२०० ॥

अन्यत्रापि—

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि पानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।
षणमासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥२०१॥ इति।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—साधक प्रयत्नपूर्वक प्राणवायु को नाभि के ऊपर और नीचे करे । छह मास के अभ्यास से निःसन्देह साधक मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है ॥ २०१ ॥

अथ मूलबन्धः—

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत् स हि योगवित्।
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥ २०२ ॥
अधोगतिमनेनैव चोर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ २०३ ॥
गुदं पाष्णर्या च सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ २०४ ॥

अब मूलबन्ध कहते हैं—जो नित्य 'मूलबन्ध' का अभ्यास करता है वही योगवेत्ता योगी है । योनि को पार्ष्णि भाग से दबाकर गुदास्थान को सिकोड़े

(संकुचित करे), अपान कों ऊपर ले जावे, इसे 'मूलबन्ध' कहा जाता है। साधक इस आकुञ्चन विधान से नीचे जाने वाले अपान को बलात् ऊर्ध्वगति बनाता है, इसलिये इसे मूलबन्ध कहते हैं। गुदा स्थान को पार्ष्णि से दबा कर वायु को बलात् आकुञ्चित करे। इस क्रिया को बारम्बार इस प्रकार करे जिससे वायु ऊपर की ओर गतिमान् होवे ॥ २०२-२०४ ॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।
गते योगस्य संसिद्धिं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ २०५ ॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ २०६ ॥
अपाने चोर्ध्वगं याते प्रयाते वह्निमण्डले।
यथानले शिखादीप्तं वह्निना प्रेरितं तथा ॥ २०७ ॥
यातायातौ वह्न्यपानौ प्राणमूलस्वरूपकौ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ २०८ ॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यति।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋतुतां व्रजेत् ॥ २०९ ॥
विलं प्रविष्टे च ततो ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत्।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ॥२१०॥ इति।

मूलबन्ध के द्वारा प्राण, अपान, नाद एवं बिन्दु के एक करने से योग संसिद्धि हो जाती है; इसमें संशय नहीं। मूलबन्ध से प्राण, अपान की एकता और मूत्र पुरीष का क्षय होता है। मूलबन्ध करने से वृद्ध पुरुष भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है। अपान ऊपर की ओर उठते हुये जब वह्निमण्डल में पहुँच जाता है। तब जिस प्रकार अग्नि में दीप्त ज्वाला उठती है, उसी प्रकार वह्नि से प्रेरित वह अपान भी ज्वाला युक्त हो जाता है। प्राण स्वरूप और मूल स्वरूप जब अग्नि और अपान यातायात करते हैं, तब शरीर में रहने वाली जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाती है। उस ज्वाला से सन्तप्त होने के कारण सुप्त कुण्डलिनी जाग जाती है। जिस प्रकार दण्ड से आहत होने पर सर्पिणी क्रुद्ध हो जाती है और क्रोध से भयङ्कर श्वास लेती है, वैसे ही कुण्डलिनी निश्वास लेती हुई ऋतुमती (कामार्त्त!) हो जाती है। फिर बिल में प्रवेश करते हुये ब्रह्मनाडी तक पहुँच जाती है। इस कारण योगिजनों को निरन्तर ही 'मूलबन्ध' का अभ्यास करते रहना चाहिये ॥ २०५-२१० ॥

अथ दण्डधारणम्—

पृष्ठबन्धं दृढं कुर्यादनम्रं स्थिरसञ्चयम्।
दण्डधारणमेतद्धि योगिनां परमं मतम् ॥ २११ ॥

अब दण्डधारण कहते हैं—पृष्ठबन्ध अर्थात् रीढ़ की हड्डी को अत्यन्त कड़ा रखे और स्थिर रखे। यही दण्डधारण कहा जाता है। जो योगीजनों द्वारा परम आदरणीय कहा गया है ॥ २११ ॥

अथ मार्कण्डेयादिसाधितो द्वितीयो हठयोगः—

श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं व्यासकोटिभिः ।
ममेति मूलं दुःखस्य निर्ममेति सुखस्य च ॥ २१२ ॥

अब मार्कण्डेयादि साधित द्वितीय हठयोग कहते हैं—करोड़ों व्यासों ने जो कहा है उसे मैं आधे श्लोक में कह रहा हूँ। 'मम' यह शब्द दुःख का मूल है और 'न मम' यह शब्द सुख का मूल है ॥ २१२ ॥

निर्ममत्वं विरागाय वैराग्याद् योगसन्ततिः ।
योगाच्च जायते ज्ञानं ज्ञानान्मुक्तिः प्रजायते ॥ २१३ ॥
उपभोगेन पुण्यानां प्राकृतानां तथांहसाम् ।
कर्त्तव्यमिति नित्यानामकामकरणात्तथा ॥ २१४ ॥
असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च ।
कर्मणो बन्धमाप्नोति शारीरं न पुनः पुनः ॥ २१५ ॥

निर्ममत्व से विराग उत्पन्न होता है, वैराग्य से योग सिद्धि होती है, योग से ज्ञान प्राप्त होता है और ज्ञान से मुक्ति प्राप्त होती है। पूर्व जन्म में किये गये पुण्यों के तथा पूर्वजन्म में किये गये पापों के भोग से नित्य कर्म तथा निष्काम कर्म करने से तथा पूर्वार्जित सञ्चय के नष्ट होने से, किसी अपूर्व अनिर्वचनीय के सञ्चय होने से मनुष्य कर्म के बन्धन में नहीं पड़ता है। अतः पुनः-पुनः शरीर भी धारण नहीं करता ॥ २१३-२१५ ॥

अथेह कथ्यतेऽस्माभिः कर्मणां येन बन्धनम्।
छिद्यते सदुपायेन श्रुत्वा तत्र प्रवर्तताम् ॥ २१६ ॥
जित्वाऽऽदावात्मनः शत्रून् कामादीन् योगमभ्यसेत् ।
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसञ्ज्ञकान् ।
योगाङ्गैस्तांश्च निर्जित्य योगिनो योगमाप्नुयुः ॥ २१७ ॥
अष्टावङ्गानि योगस्य यमो नियम आसनम् ।
प्राणायामः प्रत्याहारो धारणाध्यानतत्परौ ॥ २१८ ॥

तत्परः = समाधिरिति ।

अब हम जिस कर्म से मनुष्य बन्धन में पड़ता है, उस कर्म को कहते हैं— यह कर्म बन्धन उत्तम उपाय से छिन्न-भिन्न होकर टूट जाता है। अतः आप

सुनकर उस कर्म बन्धन को तोड़ने का प्रयत्न करें। साधक सर्वप्रथम आत्मा के शत्रुभूत कामादि विकारों पर विजय प्राप्त कर योगाभ्यास करे। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मात्सर्य—ये आत्मा के शत्रु कहे गए हैं। योगियों ने योग साधन द्वारा इन पर विजय प्राप्त कर योगसिद्धि प्राप्त की है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—ये आठ योग के अङ्ग बतलाए गये हैं ॥ २१६-२१८ ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ २१९ ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार और शौच—ये दश यम कहे गये हैं ॥ २१९ ॥

अस्यार्थः—न कञ्चन हन्मीत्याभासप्रवणताहिंसा। असत्यं न वच्मि इत्याभासप्रवणचित्तता सत्यम्। चौर्यनिवृत्तिरस्तेयम्। स्त्रीभोगेच्छा निवृत्तिर्ब्रह्मचर्यम्। प्राणिषु क्रूरचित्तनिवृत्तिर्दया। चित्तकौटिल्यनिवृत्तिरार्जवम्। अभिभावकं प्रति अक्रोधप्रवणचित्तता क्षमा। इष्टवस्त्वाद्यलाभतश्चिन्ताभावो धृतिः। क्रमेणाहारापकर्षणाद् यावत् शरीरस्थितिमात्रभोजनं मिताहारम्। चित्तनैर्मल्यार्थे यथोक्तशीलता शौचमिति इति। यम उपरमे कामादेर्निवृत्तिरूपा इत्यर्थः। तत्र धृतिः सर्वानुषक्तता। अहिंसा ब्रह्मचर्याभ्यां कामस्य जयः। दयाक्षमाभ्यां क्रोधस्य। अस्तेयसत्यार्जवेभ्यो लोभस्य। मिताहारशौचाभ्यां मोहस्य। क्षमार्जवाभ्यां मदस्य। अहिंसाकृपार्जवक्षमाभ्यो मत्सरस्येति यमाः।

'मैं किसी को न मारुँगा' इस प्रकार के आभास की प्रवणता 'अहिंसा' है। 'मैं झूठ न बोलूँगा' इस प्रकार की आभासप्रवणचित्तता 'सत्य' है। 'चोरी न करूँगा' यह 'अस्तेय' है। स्त्री के सम्भोगेच्छा की निवृत्ति 'ब्रह्मचर्य' है। प्राणियों के विषय में क्रूरता के त्याग की भावना 'दया' है। चित्त में रहने वाली कुटिलता का त्याग आर्जव है। अपराधी के प्रति भी क्रोध न करने की भावना 'क्षमा' है। अभीष्ट वस्तु के प्राप्त न होने पर चिन्ता का अभाव 'धृति', क्रमशः आहार को स्वल्प करते हुये शरीर की स्थिति मात्र भोजन करना 'मिताहार', चित्त को निर्मल बनाये रखने के लिये अपनी शक्ति के अनुसार शीलता का पालन 'शौच' है। (यमा इति यम उपरमे अर्थात् कामादि से निवृत्त होना) इसमें धृति उसे कहते हैं किसी भी पदार्थ में आसक्ति न रखना। १. अहिंसा ब्रह्मचर्य से काम पर विजय हो जाता है, २. दया और क्षमा से क्रोध निवृत्त हो जाता है। ३. अस्तेय, आर्जव और सत्य से लोभ पर विजय हो जाता है। ४. मिताहार और शौच से मोह पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ५. क्षमा और आर्जव से अहङ्कार पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ६. अहिंसा, कृपा, आर्जव और क्षमा से मात्सर्य पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ये दश यम कहे गये हैं।

अथ नियमाः—

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ।
दशैते नियमाः प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ॥ २२० ॥

अस्यार्थः—कृच्छ्रादिव्रतचर्या तपः । बहुतरानभिलाषः सन्तोषः । अस्ति परलोक इति मतिर्यस्य स आस्तिकः । आस्तिकस्य भावः आस्तिक्यम् । परलोक-बुद्ध्या धर्माद्याचरणमिति । यथाविभवं देवपितृमनुष्योद्देशेन वितरणं दानम् । देवस्य पूजनमुक्तरीत्यानुष्ठानम् । सिद्धान्तं उपनिषन्मोक्षोपायोपदेशशास्त्रं तस्य श्रवणम् । परिमलादि कुत्सिताचारात् स्वत उद्वेगो ह्रीः, तथा सति चित्तमालिन्ये ज्ञानानुदयात् । मतिर्मननम् ।

अब नियम कहते हैं—तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देवता पूजन, सिद्धान्तश्रवण, लज्जा, मति, जप और होम इन दशों को योग विशारदों ने नियम कहा है ॥ २२० ॥

इसका अर्थ इस प्रकार है—१. कृच्छ्रादि व्रतचर्या को 'तप' कहा जाता है । २. बहुत अभिलाषा न करना यह सन्तोष है । ३. परलोक है जिसकी ऐसी बुद्धि है उसे 'आस्तिक' कहा जाता है । आस्तिक का भाव आस्तिक्य है अर्थात् परलोक बुद्धि से धर्माचरण ही आस्तिक्य है । ४. अपने विभव के अनुसार देवता, पितर और मनुष्य के उद्देश्य से धन वितरण करना 'दान' है । ५. शास्त्रीय रीति से देवता का अनुष्ठान 'देव पूजन' कहा जाता है । ६. सिद्धान्त उपनिषदों में कहे गये मोक्षोपाय के उपदेश रूप शास्त्र का श्रवण 'सिद्धान्त श्रवण' कहा जाता है तथा ७. दूसरों की निन्दा कुत्सिताचार से स्वयं उद्विग्न होना 'ह्री' कहा जाता है । क्योंकि कुत्सिताचार से चित्त मलीन होता है और ज्ञान का उदय नहीं हो पाता । ८. मति = मनन को कहते हैं । (९. जप = मन्त्र जप और १०. होम = तद्देवताक हवन को कहते हैं ।)

तथा च स्मृतिः—

श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः । इति ।

जैसा कि स्मृति में कहा भी गया है—पहले श्रुतिवाक्यों से श्रवण करना पश्चात् अनेक उपपत्तियों से उसका मनन करना चाहिये ॥ २२१ ॥

उक्तप्रकारेष्टमन्त्रस्मरणं जपः । 'जपतो नास्ति पातकम्' इत्युक्तेश्चित्तशुद्धावुप-योगात् । हुतमग्निहोत्रादि होमः । यदकरणे प्रत्यवायात् चित्तमालिन्ये ज्ञानानुदयात् । यद्वा हुतं मन्त्रजपस्य दशांशहोमः ।

९. इसी प्रकार इष्टमन्त्र का बारम्बार स्मरण करना जप है । कहा भी है—जप करने से पाप नहीं आता । अतः चित्त की शुद्धि के लिये जप का प्रयोग

आवश्यक है । १०. अग्निहोत्रादि विधिपूर्वक होम को 'हुत' कहा जाता है । जिसके न करने से प्रत्यवाय होता है और चित्त मलिन होता है तथा चित्त मालिन्य से ज्ञान का उदय नहीं होता । अथवा किये गये मन्त्र के जप का दशांश होम 'हुत' कहा जाता है ।

तथा चोक्तम्—

नाजपात् सिद्ध्यते मन्त्रो नाहुताच्च फलप्रदः ।
अनर्चितो हरेत् कामान् तस्मात् त्रितयमाचरेत् ॥ २२१ ॥

अवश्यकर्त्तव्यतया नियमत्वमेषाम् । अतः कदाचिदालस्यादिना त्यागो न कार्यः।

कहा भी है—जप के बिना मन्त्र सिद्धि नहीं होती । जप भी बिना होम के फलप्रद नहीं होता । बिना अर्चना के जप से अभिलषित प्राप्ति नहीं होती । अतः जप, होम और अर्चन तीनों आचरणीय है ॥ २२१ ॥

अवश्यकर्त्तव्य होने के कारण ही इन्हें 'नियम' कहा जाता है । अतः आलस्यादिवश इनका त्याग कदापि नहीं करना चाहिये ।

अन्यच्च—

प्रत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ २२२ ॥
उत्साहात् साहसाद् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ २२३ ॥

और भी बतलाया गया है—प्रत्याहार (एक बार आहार के पश्चात् पुनः आहार), परिश्रम, बहुत बोलना, अपने नियम में आग्रह, जनसङ्ग और इन्द्रिय लौल्य इन छह के कारण योग विनष्ट होता है । १. उत्साह, २. साहस, ३. धैर्य, ४. तत्त्वज्ञान, ५. निश्चय एवं ६. जनसङ्ग का परित्याग—इन छह कर्मों से योग सिद्ध होता है ॥ २२२-२२३ ॥

अथ आसनम्—

नाध्मातः क्षुधितोऽशान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं योगज्ञो नित्यं सिद्ध्यर्थमादृतः ॥ २२४ ॥

अब आसन के विषय में कहते हैं—परिश्रम से थके रहने पर, भूखे होने पर, अशान्त तथा चित्त की व्याकुलता की स्थिति में, योग की सिद्धि का आदर करने वाला योगी योग न करे ॥ २२४ ॥

न शीते नातिचैवोष्णे न दुर्गे नाम्बुनस्तटे ।
न च सोपद्रवे देशे योगः सन्धीयते क्वचित् ॥ २२५ ॥

अत्यन्त शीत, अत्यन्त उष्ण, दुर्गम स्थान, जल के सन्निकट और उपद्रव युक्त देश में योगानुसन्धान न करे ॥ २२५ ॥

एकान्ते विजनेऽरण्ये पवित्रे निरुपद्रवे ।
सुखासीनः समाधिः स्याद् वस्त्राजिनकुशोत्तरे ॥ २२६ ॥

एकान्त, निर्जन, अरण्य, पवित्र, उपद्रवरहित स्थान में, वस्त्र, उसके नीचे अजिन, उसके नीचे कुशा बिछा कर, उस पर सुखासीन होकर, योग करने से 'समाधि' लगती है ॥ २२६ ॥

पद्मासनं चापि तथा सिद्धासनादिकम् ।
आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥ २२७ ॥

साधक पद्मासन, अर्धासन, अथवा सिद्धासन से बैठकर प्रणव का जप करते हुये योग करे ॥ २२७ ॥

समः समासनो भूत्वा संहत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यस्तदाचम्य सम्यग् विष्टभ्य चाग्रतः ॥ २२८ ॥
पाणिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुन्नामितशिरो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ २२९ ॥
सम्पश्यन् नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।
कुर्यात् दृष्टं पृष्ठवंशमुड्डीयानं तथोत्तरे ॥ २३० ॥

सम होकर, दोनों चरणों को संकुचित कर, समासन से बैठकर, मुख ढक कर, आगे की ओर स्थिर होकर सम्यक् आचमन करे । लिङ्ग तथा अण्डकोश का हाथ से स्पर्श न करे । सावधानतया स्थित होकर साधक शिर को किञ्चित् उन्नमित करते हुये, दाँतों से दाँत का स्पर्श न करते हुये, अपनी नासिका के अग्रभाग को देखते हुये, अपनी ओर तथा दिशाओं की ओर न देखकर, उसके बाद उड्डीयान बन्ध करे ॥ २२८-२३० ॥

त्रिभिर्विशेषकम्—

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी पद्मासनं त्विदम् ॥ २३१ ॥
दक्षिणोरुतले वामं पादं न्यस्य तु दक्षिणम् ।
वामोरोरुपरि स्थाप्यमेतदर्धासनं त्विदम् ॥ २३२ ॥
पार्ष्णिं तु वामपादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरोरुपरि स्थाप्य दक्षिणः सिद्धमासनम् ॥ २३३ ॥

अब तीन श्लोकों में विशेष कहते हैं—प्रयत्नपूर्वक चरणों को उतान कर एक

दूसरे के ऊरु के ऊपर स्थापित करे। फिर दोनों ऊरुओं के मध्य में हाथ उतान कर डाल देवे तो 'पद्मासन' बन जाता है। दाहिने चरण के ऊरु के नीचे वाम पाद तथा दाहिने पैर को बायें ऊरु के ऊपर स्थापित करे, तब 'अर्धासन' बन जाता है। बायें पैर की पार्ष्णि को योनि स्थान में स्थापित करे। फिर बायें पैर के ऊरु पर दाहिना पैर स्थापित करे यह 'सिद्धासन' कहा जाता है ॥ २३१-२३३ ॥

एषां फलं वसिष्ठसंहितायाम्—

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥ २३४ ॥
धारणाभिर्मनो धैर्यं ज्ञानादैश्वर्यमुत्तमम् ।
समाधेर्मोक्षमाप्नोति त्यक्तसर्वशुभाशुभः ॥२३५॥ इति ।

इन आसनों का फल वशिष्ठसंहिता में भी बतलाया गया है—योगी सर्वदा आसन से रोग का नाश, प्राणायाम से पातक और प्रत्याहार से मानसिक विकारों का नाश करे। धारणाओं से मन वश में करे और धैर्य धारण करे। ज्ञान से उत्तम ऐश्वर्य प्राप्त करे। इस प्रकार शुभाशुभ का त्याग कर समाधि द्वारा मोक्ष प्राप्त करे ॥ २३४-२३५ ॥

अन्यत्राभियुक्तवाक्यम्—

प्राणायामैर्दहेद् दोषान् प्रत्याहारेण पातकम् ।
धारणाभिश्च दुःखानि ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ २३६ ॥
यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ २३७ ॥
वश्यं कर्तुं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी योगेन प्राणं नयति साधितुम् ॥ २३८ ॥
यथाहि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान् ।
तथैव साधितः प्राणः किल्विषं न नृणां तनुम् ॥ २३९ ॥
प्राणायामं विना योगं साधयेद् यस्तु मन्दधीः ।
स न साध्वीं गतिं याति पङ्गुर्वाजिगतिं यथा ॥ २४० ॥
तस्मात्तु साधनं कुर्यात् प्राणायामस्य योगवित् ।
प्राणापाननिरोधेन प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ २४१ ॥
चक्षुस्स्पन्दनमात्रस्य यावत् द्वादशसञ्ज्ञकाः ।
तावन्निरुध्यते प्राणः प्राणायामः स एव हि ॥ २४२ ॥

अब अन्यत्र विद्वानों के द्वारा कहे गए प्रामाणिक वाक्य कहते हैं—योगी प्राणायाम से शारीरिक दोषों का नाश करे। प्रत्याहार (इन्द्रियों के विषयों का त्याग

कर) पातक का नाश करे। धारणा से सब प्रकार के दुःखों का तथा ध्यान से कृत्रिम गुणों का नाश करे। जिस प्रकार पर्वतीय धातुओं का मल अग्नि में जलाने से जल जाता है उसी प्रकार प्राणायाम से इन्द्रियों में होने वाले दोष नष्ट हो जाते हैं। जिस प्रकार पीलवान् हाथी को वश में कर अपनी इच्छानुसार उसे ले चलता है, उसी प्रकार योगी योग से साधना के अनुसार प्राण को अपनी इच्छानुसार चलावे। जिस प्रकार शिक्षित सिंह मृगों का ही वध करता है; मनुष्यों का नहीं, उसी प्रकार प्राणायाम से सिद्ध किया गया प्राण मात्र किल्विष (=पाप) का विनाश करता है। वह साधक के शरीर का विनाश नहीं करता है। जो मूर्ख प्राणायाम के बिना योग साधना करता है वह साध्वी गति नहीं प्राप्त कर सकता। जैसे पङ्गु घोड़ा तीव्र गति से नहीं चल सकता। इस कारण योगवेत्ता को प्राणायाम का साधन करना चाहिए। प्राण और अपान के निरोध से प्राणायाम होता है। जब तक बारह संख्या में पलकों का निमेष-उन्मेष हो, उतनी ही मात्रा में प्राण का निरोध प्राणायाम कहा जाता है॥ २३६-२४२॥

अन्यत्रापि—

इडया कर्षयेद् वायुं बाह्यं षोडशमात्रया।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या तु मात्रया॥ २४३॥
सुषुम्णामध्यगं सम्यग् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद् योगवित्तमः॥ २४४॥
प्राणायाममिदं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—इडा (बायीं नासिका) से सोलह मात्रा में बाह्य वायु को भीतर खींचे। फिर पूरित वायु को ६४ मात्रा की संख्या में सुषुम्णा के मध्य में सम्यग् रूप से धारण करे। फिर पिङ्गला से धीरे-धीरे ३२ मात्रा में रेचन करे। योगशास्त्र विशारद इसी को 'प्राणायाम' कहते हैं॥ २४३-२४५॥

मात्रालक्षणं वायवीयसंहितायाम्—

जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात् सा मात्रेति प्रकीर्त्यते॥ २४५॥
भूयोभूयः क्रमात् तस्य व्यत्यासेन समाचरेत्।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव क्रमाद् द्वादश षोडश॥ २४६॥
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः।
तदपेतं विगर्भं च प्राणायामं परे विदुः॥ २४७॥
क्रमादभ्यसतां पुंसां देहे स्वेदोद्गमोऽधमः।
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परो मतः।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावत् शीलनमिष्यते॥२४८॥ इति।

मात्रा का लक्षण वायवीय संहिता में भी बतलाया गया है—जानु को न बहुत जल्दी और न बहुत शीघ्र (साधारण रूप से) प्रदक्षिण क्रम से घुमाकर अङ्गुली स्फोटन करे, तो उसे 'मात्रा' कहते हैं। नासिका के व्यत्यास क्रम से एक-एक मात्रा की वृद्धि करते हुये द्वादश अथवा षोडश प्राणायाम करे। जिस प्राणायाम में योगी जप अथवा ध्यान करता रहता है, उस प्राणायाम को बुद्धिमानों ने 'सगर्भ प्राणायाम' कहा है। इसके अतिरिक्त जप एवं ध्यान रहित जो प्राणायाम किया जाता है, उसे 'विगर्भ प्राणायाम' कहा जाता है ऐसा अन्य लोग कहते हैं। इस प्रकार अभ्यास करते रहने से जब स्वेदोद्गम होने लगे तो वह अधम प्रकार का प्राणायाम कहा जाता है। कम्पन उत्पन्न होने की अवस्था में मध्यम, भूमित्याग की अवस्था में श्रेष्ठ प्राणायाम माना जाता है। प्राणायाम का अभ्यास तब तक करे, जब तक उत्तम प्राणायाम की अवस्था न आ जावे ॥ २४५-२४८ ॥

एतदेव तत्रान्तरे—

शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायं च प्रतिदिवसमेवं वितनुते ।
द्विजो यस्तं भ्रूणप्रहननकृतांहोऽधिकलितं
पुनन्त्येते मासादपि दुरिततूलौघदलनान् ॥ २४९ ॥

यही बात तन्त्रान्तर में कही गई है—जो योगी प्रतिदिन प्रभात और सायङ्काल के समय प्रणव सहित षोडश प्राणायाम करता है वह शुचि होकर अपने द्वारा किये गये भ्रूणहत्या जनित पाप को भी एक मास में उसी प्रकार नष्ट कर देता है, जिस प्रकार अग्नि रुई के ढेर को समाप्त कर देती है ॥ २४९ ॥

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः ।
जपध्यानापेतः स तु निगदितो गर्भरहितः
सगर्भस्तद्युक्तो मुनिपरिवृढैर्योगनिरतैः ॥ २५० ॥

यह विगर्भ प्राणायाम समस्त पापसमूहों का विनाशक कहा गया है। सगर्भ प्राणायाम का फल सौ गुना होता है। जिस प्राणायाम में जप एवं ध्यान नहीं होता वह गर्भरहित (विगर्भ) कहा जाता है। किन्तु जप एवं ध्यान युक्त जो प्राणायाम किया जाता है, वह 'सगर्भ प्राणायाम' होता है। ऐसा योगनिरत श्रेष्ठ मुनियों का कथन है ॥ २५० ॥

योगे—

प्राणायामो लघुस्त्वेको द्विगुणो मध्यमः स्मृतः ।
उत्तमस्त्रिगुणो ज्ञेय इत्येषा वैदिकी स्थितिः ॥ २५१ ॥

प्रथमेन जयेत् स्वेदं द्वितीयेन च वेपथुम् ।
विषादं च तृतीयेन जयेद् दोषाननुक्रमात् ॥ २५२ ॥
द्विगुणोत्तरया वृद्ध्या प्रत्याहारस्तु धारणा ।
ध्यानं समाधिरित्येवं प्राणायामादनुक्रमात् ॥ २५३ ॥

योग में भी बतलाया गया है—एक प्राणायाम लघु होता है, द्विगुणित प्राणायाम मध्यम है तथा त्रिगुणित को उत्तम प्राणायाम जानना चाहिये । यह वैदिकी स्थिति है । प्रथम प्राणायाम से स्वेद पर विजय प्राप्त करे । दो से कम्पन पर तथा तृतीय से विषाद पर विजय प्राप्त करे । इस प्रकार अनुक्रम से साधक दोषों पर विजय प्राप्त करे । इसके दुगुने प्राणायाम के बाद उत्तम प्राणायाम की वृद्धि के क्रम से प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—इस प्रकार प्राणायाम का अनुक्रम करे ॥ २५१-२५३ ॥

तस्माद् युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥ २५४ ॥

इस कारण युक्त योगी सदा प्राणायाम में संलग्न रहे । अब उस प्राणायाम की चारों अवस्थाओं को सुनिये; जो मुक्ति रूप फल देने वाली है ॥ २५४ ॥

ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा संवित् प्रसादश्च तुरीयकः ।
स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानाननुक्रमात् ॥ २५५ ॥

ध्वस्ति, प्राप्ति, संवित् और चतुर्थी 'प्रसाद' नाम की अवस्था है । अब मेरे द्वारा कहे जाने वाले उनके स्वरूपों को क्रमशः सुनिए ॥ २५५ ॥

प्राणायामस्य अवस्था चतुष्टयकथनम्

कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसङ्क्षयः ।
चेतसोऽर्थे कषायत्वाद् यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥ २५६ ॥
ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकाँश्चयान् ।
निरुध्यास्ते यदा योगी प्राप्तिः स्यात्सर्वकामिकी ॥ २५७ ॥
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ।
विजानाति यदा योगी तदा संविदिति स्मृता ॥ २५८ ॥
याति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥ २५९ ॥

१. जिस प्राणायाम से अभीष्ट दुष्ट कर्मों के फल का सङ्क्षय हो जावे । चित्त सोचे हुये विषय में कषायपना बढ़ जावे उसे 'ध्वस्ति' कहा जाता है । २. जिससे योगी लोभात्मक, मोहात्मक, ऐहिक, आमुष्मिक कामों को रोक लेता है उसे

'सर्वकामिकी प्राप्ति' कहते हैं । ३. जिस प्राणायाम के करने से योगी अतीत, अनागत, सन्निकट एवं दूर के तंथा इन्द्रियातीत पदार्थों को जान लेता है उसे 'संविदित' कहा जाता है । ४. जिस प्राणायाम से योगी का मन प्रसन्न हो जाता है पञ्च वायु, इन्द्रियाँ, इन्द्रियों के विषय अपने आप प्राप्त हो जाते हैं उसे 'प्रसाद' कहा जाता है ॥ २५६-२५९ ॥

प्राणायामस्य युक्तिस्तु पूर्वाभ्यासस्य कथ्यते ।
यं चक्रुर्मुनय सर्वे नाडीसंशुद्धिहेतवे ॥ २६० ॥
पूर्वं दक्षिणहस्तस्य स्वाङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ।
निरुद्ध्य पूरयेद् वायुमिडया तु शनैः शनैः ॥ २६१ ॥
यथाशक्ति निरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ।
पुनस्त्यजेत् पिङ्गलया शनै रेचनकं गतः ॥ २६२ ॥
पुनः पिङ्गलया पूर्वं पूरयेदुदरं शनैः ।
यथा त्यजेत् तथा पूर्वं धारयेदनिरोधतः ।
नाडीविशुद्धौ जातायां ततः कुर्याद् यथेच्छया ॥२६३॥ इति ।

जिस प्राणायाम को मुनियों ने नाडी शुद्धि के लिये किया था अब उस पूर्वाभ्यास वाले प्राणायाम की युक्ति कहता हूँ । प्रथम योगी दाहिने हाथ के अङ्गूठे से पिङ्गला नाडी से धीरे-धीरे वायु द्वारा उदर को पूर्ण करे । फिर उसे धारण करे । फिर धीरे-धीरे वायु को बाहर निकाले । इस प्रकार नाडी शुद्ध हो जाने पर अपनी इच्छानुसार प्राणायाम करे ॥ २६०-२६३ ॥

अथ प्रत्याहारः—

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥ २६४ ॥

अब प्रत्याहार के विषय में कहते हैं—इन्द्रियाँ बेरोक-टोक अपने-अपने विषयों में स्वतन्त्र रूप से विचरण करती हैं । उन्हें विषयों से अलग करना (हटाना) ही 'प्रत्याहार' कहा जाता है ॥ २६४ ॥

अन्यच्च—

शब्दादिभ्यः प्रपन्नानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥ २६५ ॥
सबाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधः प्राणैः प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ २६६ ॥

और भी बतलाया गया है—शब्दादि विषयों में प्रपन्न रहने वाली इन्द्रियों को

संयतात्मा योगीजन योग से उन्हें अपने-अपने विषयों से हटा देते हैं, वही प्रत्याहार कहा गया है। बुद्धिमान् योगी भीतर और बाहर से शुद्ध होकर, नाभि से लेकर कण्ठ पर्यन्त स्थान को प्राणवायु से पूर्ण कर, तदनन्तर प्रत्याहार का उपक्रम करे ॥ २६५-२६६ ॥

रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
संछाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ २६७ ॥

योगवेत्ता योगी रज से तमोगुण की वृत्ति को तथा सत्त्व से रजोगुण की वृत्ति को आच्छादित कर निर्मल सत्त्व में स्थित होकर योगारम्भ करे ॥ २६७ ॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन् मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ २६८ ॥
यस्तु प्रत्याहरेत् कामान् सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सत्त्वात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मना ॥२६९॥ इति ।

साधक इन्द्रियों को उनके विषयों से, उसी प्रकार प्राणादिकों को मन के समवाय (समूह) रूप से हटाकर प्रत्याहार का प्रारम्भ करे। जिस प्रकार कच्छप अपने सभी अङ्गों को सिकोड़ कर रहता है उसी प्रकार साधक सभी कामनाओं को समेट कर सत्त्व स्वरूप 'आत्मरति' (=स्वयं में सन्तुष्ट) में जब स्थित हो जावे तब स्वयं अपने को अपने से देख लेता है ॥ २६८-२६९ ॥

अथ धारणा—

अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीमनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ॥ २७० ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ २७१ ॥

अब धारणा के विषय में कहते हैं—अङ्गूठा, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीमनी, लिङ्ग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका, नासा, भ्रूमध्य, मस्तक, शिर तथा द्वादशान्त में विधान के अनुसार योगी द्वारा प्राणवायु का धारण करना ही 'धारणा' कही जाती है ॥ २७०-२७१ ॥

अन्यत्रापि—

प्राणायामा दश द्वौ च धारणेत्यभिधीयते ।
द्वे धारणे स्मृते योगे मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ २७२ ॥
गुरूपदेशमासाद्य एकस्मिन् स्थानके यदि ।
रुध्येते जन्मनो वातौ धारणा सा निगद्यते ॥ २७३ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—बारह बार के प्राणायाम को 'धारणा' कहते हैं। तत्त्वदर्शी मुनिगणों ने योग में दो प्रकार की 'धारणा' बतलायी है। गुरु का उपदेश प्राप्त कर यदि साधक एक ही स्थान पर जन्मजात दोनों प्रकार के वातों को रोक लेवे तब उसे 'धारणा' कहते हैं ॥ २७२-२७३ ॥

वसिष्ठसंहितायां पञ्च धारणा अप्युक्ताः—

भूतानां मानसं चैकं धारणा च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा साऽभिधीयते ॥ २७४ ॥

वशिष्ठसंहिता में और पाँच धारणायें कही गई हैं—पञ्चभूतों को पृथक्-पृथक् केवल एक मन में धारण करना और मन को निश्चल रखना ही 'धारणा' कही जाती है ॥ २७४ ॥

१. क्षमाधारणाकथनम्

प्राप्तश्रीहरितालहेमरुचिरा तन्वी कलालांछिता
संयुक्ता कमलासनेन च चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिपरा ख्याता क्षमा धारणा ॥ २७५ ॥

अब पञ्चभूतों में प्रथम 'पृथ्वी धारणा' कहते हैं—जो हरिताल एवं हेम के समान पीतवर्ण होने से अत्यन्त मनोहर है, जो ब्रह्मदेव से संयुक्त चौकोर है। उसे हृदय में स्थित कर योगी साधक वहाँ चित्त से संयुक्त प्राण को ले जाकर पाँच घड़ी तक धारण करे। यह सदा स्तम्भन करने वाली क्षितिपरक 'क्षमा धारणा' कही जाती है ॥ २७५ ॥

२. वारुणीधारणाकथनम्

अर्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे च तत्त्वान्वितं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा दुःसहकालकालकरणी स्याद् वारुणी धारणा ॥ २७६ ॥

अब 'वारुणी धारणा' कहते हैं—जिसका आकार अर्धचन्द्र के समान कहा गया है। जो कुन्द के समान धवल वर्ण वाला बतलाया गया है। जो पञ्चतत्त्वों में एकतत्त्व वाला कहा गया है। जो पीयूष के 'वकार' (वं) सहित बीज है, किं बहुना; विष्णु से युक्त है। मन्त्रज्ञ साधक वहाँ चित्तान्वित प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करे। यह दुःसह काल की भी काल करने वाली 'वारुणी धारणा' बतलायी गई है ॥ २७६ ॥

३. वैश्वानरीधारणाकथनम्

तत्त्वस्थं शिवमिन्द्रगोपसदृशं तत्र त्रिकोणेऽनलं
तेजोनेकमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण तत् सङ्गतम् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा वह्निसमं वपुर्विदधती वैश्वानरी धारणा ॥ २७७ ॥

जो तत्त्वों में स्वयं शिव है (अग्निर्वै रुद्र इति श्रुत:)। जिसका आकार इन्द्र गोप (=वीरबहूटी) के सदृश (प्रथम वर्षा में आकाश से गिरा हुआ लालवर्ण का कीट विशेष) वर्ण वाला बतलाया गया है । जो त्रिकोण स्थित अनल है, अनेक तेजों से युक्त है, प्रवाल के समान रुचिर है और जो रुद्र से युक्त बतलाया गया है, वहाँ मन्त्रज्ञ साधक को चित्त से संयुक्त प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करना चाहिए । अग्नि के समान तेजस्विनी रूप धारण करने वाली यह 'वैश्वानरी धारणा' कही गई है ॥ २७७ ॥

४. वायोः धारणाकथनम्

यन्मूलं च जगत् प्रपञ्चसहितं दृष्टं भ्रुवोरन्तरे
तद्वत् सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति नियतं वायोः सदा धारणा ॥ २७८ ॥

प्रपञ्च सहित यह सारा जगत् जिसका मूल है, जो दोनों भ्रुवों के मध्य में देखा जा सकता है, जो यकार सहित सत्त्वमय कहा गया है, जिसके स्वयं महेश्वर देवता हैं, बुद्धिमान साधक को उससे चित्त संयुक्त प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करना चाहिए । यह आकाश में नियमपूर्वक सदा गमन करती है इसे 'वायु की धारणा' कहते हैं ॥ २७८ ॥

५. नभो धारणाकथनम्

आकाशं च विशुद्धवारिसदृशं यद् ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं युक्तं हकारेण यत् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी प्रोक्ता नभो धारणा ॥ २७९ ॥

जो विशुद्ध वारि के समान स्वच्छ है, जो ब्रह्मरन्ध्र में स्थित है, सदाशिव के सहित उनके हकार बीज से संयुक्त है । मन्त्रज्ञ साधक को उस भ्रूमध्य में चित्तान्वित प्राण को पाँच घड़ी तक धारण करना चाहिए । यह मोक्षकपाट का भेदन करने वाली 'नभो धारणा' कही गई है ॥ २७९ ॥

अथ ध्यानम्—

शून्येषु चावकाशेषु गुहासूपवनेषु च ।
नित्ययुक्तः सदायोगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥ २८० ॥

यहाँ तक पञ्चभूतमयी धारणा पृथक्-पृथक् कही गई । अब ध्यान के विषय में कहते हैं—शून्य स्थान में, अवकाश में, गुफा में या उपवन में नियमवान् योगी सदा ध्यान का आरम्भ करे ॥ २८० ॥

त्यक्तसङ्गो जितमना लध्वाहारो जितेन्द्रियः ।
पिधाय बुद्धिद्वाराणि मनो ध्याने नियोजयेत् ॥ २८१ ॥
समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना ।
आत्मन्यभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ॥ २८२ ॥

ध्यान करने वाला योगी सङ्ग का ध्यान करे और मन को अपने वश में रखे । मिताहार करे और इन्द्रियों को वश में रखे । बुद्धि के सभी द्वारों को आच्छन्न कर मन को ध्यान में लगावे । अपने भीतर चैतन्य को जागरुक रखे । फिर समाहित मन से योगी अपनी आत्मा में अभीष्ट देवता का ध्यान करे । इसी को 'ध्यान' कहा जाता है ॥ २८१-२८२ ॥

यत् तत्त्वे निश्चलं चित्तं तद्ध्यानं परमुच्यते ।
द्विधा भवति तद् ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ॥ २८३ ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं तथा ।
अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ॥ २८४ ॥
एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ।

जिस तत्त्व में मन निश्चल हो उसी का ध्यान करे । वह ध्यान सगुण और निर्गुण भेद से दो प्रकार का कहा गया है । वर्णभेद से सगुण का ध्यान तथा वर्ण रहित केवल का निर्गुण ध्यान करे । सहस्रों अश्वमेध तथा सैकड़ों वाजपेय यज्ञ ध्यानयोग की एक कला की भी बराबरी नहीं कर सकते ॥ २८३-२८५ ॥

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधः स्थाप्य सुखासनम् ॥ २८५ ॥
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमाहुश्च सिद्धिदम् ।
नासाग्रे दृष्टिमाधाय ध्यात्वा मुञ्चति बन्धनात् ॥ २८६ ॥
आत्मानं च जगत् सर्वं दृशा नित्याविभिन्नया ।
चिदाकाशमयं ध्यायन् योगी याति परां गतिम् ॥ २८७ ॥

चित्त को भीतर रखे । नेत्र को बाहर नीचे की ओर रखे और सुखासन से बैठे । शरीर को सीधा समान रूप में रखे, ऐसा ध्यान सिद्धि प्रदान करता है ।

योगी अपनी दृष्टि नासा के अग्रभाग में स्थापित करने से संयुक्त हो जाता है । साधक अपनी नित्य अभिन्न दृष्टि से अपने को तथा समस्त जगत् को चिदाकाशमय रूप में देखे ऐसा योगी मुक्त हो जाता है ॥ २८५-२८७ ॥

अथवा प्रोच्यते ध्यानमन्यदेवात्र योगिनाम् ।
रहस्यं परमं मुक्तेः कारणं प्रथमं च यत् ॥ २८८ ॥
वायुवच्चलितं चित्तं स्थिरीकर्तुं न शक्यते ।
तदर्थं सकले योज्यं ततो भवति निष्कलम् ॥ २८९ ॥

अथवा योगियों के लिये एक दूसरे प्रकार का ध्यान कहता हूँ—जो परम रहस्य है और मुक्ति में प्रथम कारण है । यह चित्त वायु के समान अत्यन्त चञ्चल कहा गया है, इसका स्थिर करना शक्य नहीं है । इसलिये उसे स्थिर करने के लिये सकल परमात्मा में ध्यान लगावे । ऐसा करने से वह 'निष्कल' (= माया रहित) हो जाता है ॥ २८८-२८९ ॥

मूलाधारस्थितं जीवं प्रदीपकलिकाकृतिम् ।
प्रणवेन समाकृष्य दशमान्ते निवेशयेत् ॥ २९० ॥
ततो जपेच्च सततं मूलाधारात् समुत्थितम् ।
नियतिं दशमद्वारे मनसा दानरूपिणम् ॥ २९१ ॥

प्रदीप कलिका के समान आकार वाले मूलाधार में स्थित जीव को प्रणव के द्वारा खींच कर दशम के अन्त में स्थापित करे । तदनन्तर मूलाधार से ऊपर उठाये गये उठे हुये जीव मन्त्र (हंसः) का जप करे ॥ २९०-२९१ ॥

यथा प्रयुक्तमोङ्कारः प्रतिनिर्याति मूर्धनि ।
तथोङ्कारमयो योगी ह्यक्षरे त्वक्षरो भवेत् ॥ २९२ ॥
कुर्वन्नेव यथा पश्येत् मनो नेत्रेण योगवित् ।
हंसं बिन्दुशिखां ज्योतिस्ततो लयमवाप्नुयात् ॥ २९३ ॥

जिस प्रकार उच्चारण किया गया प्रणव शिरः स्थान में पहुँचता है, उसी प्रकार अक्षर ॐकारमय योगी अक्षर परमात्मा में लीन हो जाता है । ऐसा करते हुये योगी उसी प्रकार मनो नेत्र से हंस, बिन्दु एवं शिखा, फिर ज्योति को देखता हुआ पुनः उसी में लय हो जाता है ॥ २९२-२९३ ॥

ब्रह्मद्वारे मुखे सूक्ष्मं निर्विकल्पं परात् परम् ।
परमं ज्योतिरासाद्य योगी तन्मयतां व्रजेत् ॥ २९४ ॥
निर्विकल्पपदे प्राप्ते जीवे तन्मयतां गते ।
नश्यन्ति सर्वकर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥ २९५ ॥

वृक्षमूर्ध्नि यथा पक्षी ह्यकस्मादेव प्राप्यते ।
बुद्धिस्थो दृश्यतामेति झटित्येव तथा विभुः ॥ २९६ ॥

योगी ब्रह्मद्वार के मुख में सूक्ष्म, निर्विकल्प, परात्पर, परम ज्योति को प्राप्त कर तन्मय हो जाता है । जीव के तन्मय हो जाने पर उसके निर्विकल्पपद के प्राप्त कर लेने पर, उस परावर परमात्मा के दर्शन कर लेने पर, मनुष्य के सारे कर्म प्रकृष्ट रूप से नष्ट हो जाते हैं । जिस प्रकार पक्षी वृक्ष के ऊपरी भाग को अनायास प्राप्त कर लेता है, उसी प्रकार 'बुद्धिस्थ विभु योगी भी शीघ्रातिशीघ्र दृश्यता को प्राप्त कर लेता है ॥ २९४-२९६ ॥

अग्रतः पृष्ठतो मध्ये पार्श्वतोऽथ समन्ततः ।
विद्युच्चकितवद् भाति सूर्यकोटिसमप्रभः ॥ २९७ ॥
रतान्ते स्त्री यथात्मानं क्षणं क्वाहं न बुध्यते ।
रमणोऽपि न जानाति कोऽहं योगे तथा पुमान्॥ २९८ ॥
श्रृणोत्याश्चर्यवत् कोऽपि कोऽप्याश्चर्यवदीक्षते ।
श्रुत्वा दृष्ट्वा तथाप्येनं सम्यग् वेद न कश्चन ॥ २९९ ॥
गुरुप्रसादतो लक्ष्यं लब्ध्वा यत्नात् समभ्यसेत्।
अभ्यासाद् दृश्यते देवो ज्ञानदृष्ट्या महेश्वरः ॥ ३०० ॥

सहस्र करोड़ सूर्य के समान कान्तिमान् उस योगी के आगे, पीछे, मध्य में, अगल-बगल, किं बहुना; चारो ओर विभु परमात्मा विद्युत्प्रकाश के समान भासित होने लगता है । रति के अन्त में जिस प्रकार स्त्री 'मैं कहाँ हूँ'; इस बात को नहीं जानती । उसी प्रकार रमण कर्त्ता पुरुष को भी यह पता नहीं चलता कि 'मैं कहाँ हूँ' । उसी प्रकार योगी साधक को भी योगावस्था में 'मैं कौन हूँ'; इसका पता नहीं होता । कोई योगी किसी बात को आश्चर्यवत् सुनता है तो कोई आश्चर्यवत् देखता है । कोई सुनकर और देखकर भी उसे ठीक प्रकार से समझ नहीं पाता । योगी गुरु के प्रसाद से अपना लक्ष्य प्राप्त कर प्रयत्नपूर्वक योगाभ्यास करे । क्योंकि अभ्यास करते रहने पर ज्ञान दृष्टि होने पर ही महेश्वर देव का दर्शन किया जा सकता है ॥ २९७-३०० ॥

तेजः परं द्युतिमतां तमसः परस्ता-
दादित्यवर्णममलं कनकस्वरूपम् ।
आत्मानमात्मनि गतं प्रकृतेर्विभिन्न-
मानन्दमात्रमिति पश्यति यः स मुक्तः ॥ ३०१ ॥

जो योगी समस्त तेजस्वियों में श्रेष्ठ तेज वाले, तम से परे, आदित्य वर्ण वाले, अमल एवं कनकस्वरूप प्रकृति से भिन्न आनन्दमात्र आत्मा को अपने में

देख लेता है, वह मुक्त हो जाता है ॥ ३०१ ॥

अथ समाधिः—

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
निस्तरङ्गपदप्राप्तिः परमानन्दरूपिणी ॥ ३०२ ॥

अब समाधि के विषय में कहते हैं—जीवात्मा और परमात्मा की समतावस्था 'समाधि' कही जाती है। जो कि निस्तरङ्ग पद (शान्ति) की प्राप्ति हेतु तथा परमानन्दरूपिणी है ॥ ३०२ ॥

निःश्वासोच्छ्‌वासयुक्तो वा निस्पन्दोऽचललोचनः ।
शिवध्यायी सुलीनश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥ ३०३ ॥
न शृणोति यदा किञ्चिन्न पश्यति न जिघ्रति ।
न च स्पर्शं विजानाति स समाधिस्थ उच्यते ।
इत्थं तु मुनयः प्राहुर्योगमष्टाङ्गलक्षणम् ॥ ३०४ ॥

जो निःश्वास एवं उच्छ्‌वास से युक्त, निःस्पन्द, अचललोचन होकर शिव का ध्यान करता है वह शिव में लीन हो जाता है। उसे समाधिस्थ कहा जाता है। जब योगी कुछ न सुने, कुछ न देखे, कुछ न आघ्राण करे और जब स्पर्श का ज्ञान भी उसे न हो तब उसे समाधिस्थ कहा जाता है। मुनियों ने योग के अष्टाङ्ग लक्षणों को इस प्रकार कहा है ॥ ३०३-३०४ ॥

अथ तुर्यातीतम्—

अत्यन्तशुद्धचिन्मात्रे परिणामश्चिरादपि ।
तुर्यातीतं पदं तत् स्याद् भूयः तत्स्थो न शोचति ॥ ३०५ ॥
निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपपद्यते ।
तद्भावभावितो योगी मुक्तो भवति नान्यथा ॥ ३०६ ॥
य आकाशवदेकात्मा सर्वभावगतोऽपि सन् ।
न भावरञ्जनामेति स महात्मा महेश्वरः ॥ ३०७ ॥

अब तुर्यातीत अवस्था को कहते हैं—अत्यन्त शुद्ध चिन्मात्र में चिरकाल तक होने वाला परिणाम 'तुर्यातीत' पद कहा जाता है। उस तुर्यातीत पद में रहने वाला योगी शोक नहीं करता किन्तु आनन्दमय रहता है। निद्रा के आदि तथा जागरण के अन्त में जो अनिर्वचनीय भाव उत्पन्न होता है उस भाव से भावित योगी मुक्त होता है; यह अन्यथा नहीं है। जिस प्रकार सभी भावों में रहने पर भी आकाश एक ही समान रहता है उसी प्रकार वह महात्मा महेश्वर किसी पदार्थ से रञ्जित नहीं होता है ॥ ३०५-३०७ ॥

यथा जलं जलेनैक्यं निक्षिप्तमुपगच्छति ।
तथात्मा साम्यतामेति योगिनः परमात्मना ॥ ३०८ ॥
ततो न जायते नैव वर्धते न विनश्यति ।
नापि क्षयमवाप्नोति परिणामं न गच्छति ॥ ३०९ ॥
छेदं क्लेदं तथा दाहं शोषं भूरादितो न च ।
भूतचक्रादवाप्नोति शब्दाद्यैर्दूयते न च ॥ ३१० ॥

जिस प्रकार से जल में निक्षिप्त कर देने पर उसके साथ मिलकर एक हो जाता है उसी प्रकार जीवात्मा परमात्मा में मिल जाने पर उसके साथ ऐक्यभावापन्न हो जाता है । परमात्मा में एकत्व को प्राप्त कर लेने पर जीव न तो उत्पन्न होता है, न ही बढ़ता है, न ही विनष्ट होता है, न ही क्षय प्राप्त करता है और न किसी परिणाम को ही प्राप्त होता है । उसका भूतचक्र से छेद, क्लेद, दाह, शोष तथा उत्पत्ति आदि कुछ भी नहीं होता और वह किसी प्रकार के शब्दादि से निकृत भी नहीं होता ॥ ३०८-३१० ॥

अथ मनःस्थिरीकरणभावः—

यत्र यत्र मनो याति ध्यायतो योगिनस्तथा ।
तत्रैव हि लयं कुर्यात् शिवः सर्वगतो यतः ॥ ३११ ॥
युक्त्यानया भवेच्चेतश्छिन्नपक्षमचञ्चलम् ।
सर्वत्रैकं शिवं ज्ञात्वा निर्विकल्पं विधीयते ॥ ३१२ ॥
कामक्रोधादयः सर्वे मतिरक्षाण्यहंकृतिः ।
गुणा विविधकर्माणि विलीयन्ते मनःक्षयात् ॥ ३१३ ॥

अब मन के स्थिरीकरण के विषय में कहते हैं—ध्यान करने वाले योगी का जहाँ-जहाँ मन जावे, वहाँ-वहाँ उसी में मन को लय करे क्योंकि शिव सर्वगत हैं । इस युक्ति से चित्त का पक्ष छिन्न हो जाता है और वह स्थिर हो जाता है । सर्वत्र एक शिव ही है, ऐसा समझ कर निर्विकल्प (निःसन्देह) रहे । मन के क्षय होने पर सभी काम-क्रोधादि, मति, इन्द्रियाँ, अहङ्कार, दया, दाक्षिण्यादि गुण तथा नाना प्रकार के कर्म अपने आप नष्ट हो जाते हैं ॥ ३११-३१३ ॥

अमनस्कं गते चित्ते जायते कर्मणां क्षयः ।
यथा चित्रपटे दग्धे दह्यते चित्रसञ्चयः ॥ ३१४ ॥
तन्त्रयोगात् यथा क्षीरं काठिन्यमुपगच्छति ।
तथा जीवो मनस्थैर्यात् परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ३१५ ॥
यथा हिमप्रभावेन जलं स्थास्नुत्वमाप्नुयात् ।
तथा मनः स्थिरत्त्वेन जीवः शिवमयो भवेत् ॥ ३१६ ॥

शिवस्य शक्तिर्जीवोऽस्ति जीवशक्तिर्मनः स्मृतम् ।
जीवं शिवं प्रापयितुं मन एव हि कारणम् ॥ ३१७ ॥
जीवः शिवः शिवो जीवो न भेदोऽस्त्यनयोः क्वचित् ।
मनोलिप्तो भवेज्जीवो मनोमुक्तः सदाशिवः ॥ ३१८ ॥

चित्त के अमनस्क हो जाने पर कर्म का क्षय अपने आप ही हो जाता है, जैसे चित्रपट के जल जाने पर उस पर चित्रित चित्रसञ्चय भी अपने आप नष्ट हो जाता है । जिस प्रकार उपायतन्त्र से दूध कठिन्य भाव को प्राप्त करता है उसी प्रकार जीव भी मन के स्थिर हो जाने पर ब्रह्मस्वरूप हो जाता है । जिस प्रकार हिम के प्रभाव से जल स्थिर हो जाता है उसी प्रकार मन के स्थिर हो जाने पर जीव स्वयं शिवमय हो जाता है । शिव की शक्ति जीव है और जीव की शक्ति मन कहा गया है । जीव को शिव की प्राप्ति कराने में केवल मन ही कारण कहा गया है । जीव स्वयं शिव है और शिव जीव है, इनमें रञ्चमात्र भी भेद नहीं है । मन से लिप्त होने के कारण ही वह जीव है और मन से मुक्त हो जाने पर वह सदा शिव स्वरूप हो जाता है ॥ ३१४-३१८ ॥

अथ योगिमहिमा—

अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च
योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥ ३१९ ॥

अब योग की महिमा के विषय में कहते हैं—लोलुपता से रहित होना, आरोग्य सम्पन्न रहना, क्रूरता से रहित होना, शरीर से शुभ गन्ध निकलना, मल मूत्र का स्वल्प होना, शरीर पर कान्ति एवं मन में प्रसन्नता और वाणी के स्वर में माधुर्य होना; इतने चिन्ह योग प्रवृत्ति की प्रथमावस्था में उत्पन्न होते हैं ॥ ३१९ ॥

अनुरागं जनो याति परोक्षगुणकीर्तनात् ।
न विभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेलक्षणमुत्तमम् ॥ ३२० ॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ ३२१ ॥

मनुष्य परोक्ष में गुण कीर्त्तन से योगी से अनुराग करने लगते हैं । कोई भी जन्तु योगी से भयभीत नहीं होता । यह योगसिद्धि के उत्तम लक्षण कहे गये हैं । अत्यन्त भयानक शीत अथवा गर्मी से जिसे कोई बाधा नहीं पहुँचे और जो अन्य किसी से भयभीत नहीं होता, उस साधक को योगसिद्धि उपस्थित है ऐसा जानना चाहिये ॥ ३२०-३२१ ॥

अथ योगिचर्या—

वाग्दण्डः कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रयः ।
यस्यैते नियता दण्डाः स त्रिदण्डी निगद्यते ॥ ३२२ ॥
या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्त्ति संयमी ।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ ३२३ ॥

अब योगीचर्या कहते हैं—वाग्दण्ड, कर्मदण्ड और मनोदण्ड—इन तीनों को जिसने अपने हाथ में ले लिया है, वह त्रिदण्डी कहा जाता है । जो सभी प्राणियों की रात्रि है उसमें संयमी योगी जागता रहता है और जिसमें सारे जगत् के प्राणी जागते हैं वह ज्ञानी मनुष्य की रात्रि कही गई है ॥ ३२२-३२३ ॥

येन केनचिदाच्छन्नो येन केनचिदाशितः ।
यत्र क्वचन शायी च तं देवा योगिनं विदुः ॥ ३२४ ॥

जिस किसी से आच्छन्न रह, जिस किसी भी वस्तु का भोजन कर, जहाँ-तहाँ जैसे-तैसे सोकर, दिन बिताने वाले को देवता लोग भी 'योगी' कहते हैं ॥ ३२४॥

मानापमानौ यावेतौ प्रीत्युद्वेगकरौ नृणाम् ।
तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ॥ ३२५ ॥

मान और अपमान, सामान्यजनों के लिये प्रीति और उद्वेग का कारण होता है किन्तु योगियों के लिये वह विपरीत होता है । मान उद्वेग का कारण तथा अपमान प्रीति का कारण होता है । जिससे योगी को सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ३२५ ॥

चक्षुःपूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ।
सत्यपूतां वदेद् वाणीं बुद्धिपूतं विचिन्तयेत् ॥ ३२६ ॥
सर्वसङ्गविहीनश्च सर्वपापविवर्जितः ।
जडवन्मूकवद् योगी विचरेत महीतले ॥ ३२७ ॥
असिधारां विषं वह्निं समत्वे यः प्रपश्यति ।
मालासुधातुषाराणां स योगी कथ्यते बुधैः ॥ ३२८ ॥
यस्मिन् स्थाने क्षणं तिष्ठेदीदृग् योगी कथञ्चन ।
आयोजनं चतुर्दिक्षु पवित्रं तत् प्रचक्षते ॥ ३२९ ॥
चतुःसागरपर्यन्तां पृथिवीं यो ददाति च ।
तत्त्वज्ञस्य च यो भिक्षां समं वा नाथवा समम् ॥ ३३० ॥

योगी नेत्र से देख कर पैर रखे, वस्त्र से छान कर जल पीवे, सत्य से पवित्र वाणी बोले और बुद्धिपूर्वक विचार करे । योगी पृथ्वी तल में सर्वसङ्गविहीन, सर्वपाप विवर्जित, जडवत् एवं मूकवत् विहरण करे । जो माला और असिधारा में,

सुधा और विष में, तुषार और अग्नि में भी समता देखता है, बुद्धिमान् लोग उसी को 'योगी' कहते हैं। इस प्रकार का योगी जिस स्थान पर एक क्षण भी ठहरता है; वह स्थान चारों दिशाओं में एक योजन दूरी तक पवित्र हो जाता है। जो चतुःसागर पर्यन्त समस्त पृथ्वी का दान करे और जो गृहस्थ उक्त प्रकार के तत्त्वज्ञ योगी को भिक्षा दान देने वाले को अधिक समझना चाहिये ॥ ३२८-३३० ॥

आतिथ्ये श्राद्धयज्ञे वा देवयात्रोत्सवेषु वा।
महाजने च सिद्धार्थो न गच्छेद् योगवित् क्वचित् ॥ ३३१ ॥
जाते विधूमे चाङ्गारे सर्वस्मिन् मुक्तवज्जने।
अटेत योगविद् भैक्ष्यं न तु तेष्वेव नित्यशः ॥ ३३२ ॥
यथैवमवमन्यन्ते जनाः परिभवन्ति च।
तथायुक्तश्चरेद् योगी सतां धर्ममदूषयन् ॥ ३३३ ॥
भैक्षं गृह्णन् गृहस्थेषु श्रोत्रियेषु चरेद् यदि।
फलं मूलं यवागवन्नं पयस्तक्रं च सक्तवः ॥ ३३४ ॥
ब्रह्मचर्यमलोभं च दयाक्रोधः सुचित्तता।
आहारलाघवं शौचं योगिनां नियमाः स्मृताः ॥ ३३५ ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं तत् कार्यसाधनम्।
ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ॥ ३३६ ॥
इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत्।
अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ ३३७ ॥

सिद्धार्थ योगी को किसी के आतिथ्य में, श्राद्धयज्ञ में, देवयात्रा में, उत्सव में, अथवा किसी धनपति के यहाँ कभी भी नहीं जाना चाहिए। जब घर में चूल्हा के आग से धूआँ दिखलाई न पड़े, सब लोग भोजन कर चुके हो, मुशल की आवाज समाप्त हो गई हो, उस समय योगवेत्ता साधक भिक्षा के लिये निकले किन्तु सर्वदा केवल उन्हीं लोगों से भिक्षा न लेवे। योगी जहाँ लोग अपमान करें या जहाँ लोग पराभव करे, उन्हीं से प्रसन्न रहे, किन्तु धर्म को दूषित न करे। यदि गृहस्थ अथवा श्रोत्रिय से भिक्षा ग्रहण करे, तब जहाँ तक हो सके फल-मूल, यवागू, अन्न, दूध और मट्ठा तथा सत्तू भी भिक्षा में ग्रहण करे। ब्रह्मचर्य, लोभराहित्य, दया, अक्रोध, सुचित्तता, आहार लाघव और शौच—इतने योगियों के नियम बतलाये गये हैं। अतः जो सारभूत हो और जिसमें कार्य का साधन हो, वही ज्ञान ग्रहण करना चाहिए। ज्ञान की अधिकता योग के लिए विघ्नकारी कही गई है। जो साधक यह जान ले, वह जान ले, इस प्रकार के ज्ञान की पिपासा से भटकता रहता है, वह सहस्रों कल्प तक भी ज्ञेय वस्तु को नहीं प्राप्त कर सकता ॥ ३३१-३३७ ॥

समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी
बुधस्तथैकान्तरसंयतेन्द्रियः ।
विशुद्धबुद्धिः समलोष्ठकाञ्चनः
प्राप्नोति योगी परमव्ययं पदम्॥ ३३८ ॥

॥ इतिश्रीमदागमरहस्ये सत्संग्रहे योगचर्याकथनं नाम सप्तविंशः पटलः ॥ २७ ॥

...◆...

जो समाहित है तथा ब्रह्म में आसक्ति रखता है या किसी प्रकार का प्रमाद नहीं करता एवं बुद्धिमान् है, एकान्त प्रेमी तथा संयमशील है, बुद्धि से विशुद्ध है, काञ्चन और मिट्टी को एक समान रूप से देखता है; ऐसा योगी उस पर अव्यय पद को प्राप्त करता है ॥ ३३८ ॥

महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत आचार्य श्रीसरयूप्रसाद द्विवेद विरचित आगमरहस्य में योगचर्याकथन नामक सप्तविंश पटल की सुधा नामक हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २७ ॥

अष्टाविंशः पटलः

योगाङ्गकथनम्

अथो योगमयी सप्त धारणा योगिवल्लभाः ।
वक्ष्ये यया युतो योगी पञ्चकृत्यत्वमाप्नुयात् ॥ १ ॥
योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्ध्नि धारयेत् ॥ २ ॥

अब मैं योगीजनों को प्रिय लगने वाली योगमयी उन सात धारणाओं को कहता हूँ जिसके करने से योगी पञ्चकृत्यता प्राप्त करता है । योग करने वाला योगी साधक सर्वदा लघुआहार करे और जितेन्द्रिय रहे । भू आदि सात सूक्ष्म धारणाओं को योगी शिर पर धारण करे ॥ १-२ ॥

धरित्रीं धारयेद् योगी ततः सूक्ष्मं प्रवर्तते ।
आत्मानं मन्यते तद्धि तद्गन्धं च जहाति सः ॥ ३ ॥
तथैवाप्सु रसं सूक्ष्मं तद्वद् रूपं च तेजसि ।
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद् विभ्रतस्तस्य धारणा ॥ ४ ॥
व्योम्नि सूक्ष्मप्रवृत्ते च शब्दं तद्वज्जहानि सः ।
मनसा सर्वभूतानां मनश्चाविशते यदा ॥ ५ ॥
मानसीं धारणां विभ्रन्मनः सौक्ष्म्यं प्रजायते ।
तद्वद् बुद्धिमशेषाणां सत्त्वमानेत्ययोगवित् ॥ ६ ॥
परित्यजति सम्प्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमम् ।
यस्मिन् यस्मिंस्तु कुरुते भूते रागं महामतिः ॥ ७ ॥
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति।
तस्माद् विदित्त्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ॥ ८ ॥
परित्यजति यो योगी स परं प्राप्नुयात् पदम् ।

१. योगी जब धरित्री को धारण करता है तब वह सूक्ष्म में प्रवेश करता है । वह अपने को ही सूक्ष्म मानने लग जाता है और पृथ्वी के गन्ध का त्याग कर देता है । २. उसी प्रकार जल के सूक्ष्म रस को त्याग देता है । ३. इसी प्रकार

रूप को तेज में और ४. स्पर्श को वायु में प्रवेश करने वाली उसकी धारणा हो जाती है । ५. जब आकाश सूक्ष्म में प्रवेश करता है तब वह उसके गुण शब्द का त्याग कर देता है । इस प्रकार सभी पञ्चभूतों को मन से धारण करता है । ६. पुनः 'मानसी-धारणा' धारण करने से मन भी सूक्ष्म में प्रवेश कर जाता है । ७. फिर वह मानस सूक्ष्म बुद्धि में प्रवेश करता है । फिर वह उस बुद्धि की सूक्ष्मता का भी त्याग कर देता है । वह महामति जिस-जिस भूत में राग करता है उसमें-उसमें समासक्ति प्राप्त कर विनष्ट हो जाता है । इसलिये सभी सूक्ष्मों को परस्पर संसक्त समझकर जो योगी उसका परित्याग कर देता है वही परम पद प्राप्त करता है ॥ ३-९ ॥

एतान्येव तु बन्धाय सप्त सूक्ष्माणि सर्वदा ॥ ९ ॥
भूतादीनां विरागोऽत्र सम्भवेद् यस्तु मुक्तये ।
गन्धादिषु समासक्तमित्येतदखिलं जगत् ॥ १० ॥
पुनरावर्तते सौख्यात् स ब्रह्मासुरमानुषम् ।
सप्तैता धारणा योगी समतीत्य यदीच्छति ॥ ११ ॥
तस्मिंस्तस्मिन् तदा भूते लयं याति विधानतः ।
देवानामसुराणां च गन्धर्वोरगरक्षसाम् ।
देहेषु लयमायाति सङ्गमाप्नोति न क्वचित् ॥ १२ ॥

यही सात सूक्ष्म सर्वदा बन्धन के कारण होते हैं । जब इन सप्त भूतों से विराग उत्पन्न हो जावे, तभी मुक्ति सम्भव है । यह सारा जगत् सूक्ष्म गन्धादि में समासक्त है । इसमें समासक्ति के सुख के कारण ब्रह्मा, देवता और मानुष बारम्बार जन्म लेते रहते हैं । जब योगी सात धारणाओं को पार कर मुक्ति की इच्छा करे, तब वह उन-उन भूतों में विधानतः लय प्राप्त करता है तथा वह इस धारणा के बल से देवता, असुर, गन्धर्व और राक्षस के शरीर में लय प्राप्त कर लेता है । किन्तु कहीं उसकी समासक्ति नहीं होती ॥ ९-१२ ॥

अथ विदेहमुक्तिः—

पूर्वाह्णे वा पराह्णे वा मध्याह्णे वा परे क्वचित् ।
यदि वा रजनीभागे अरिष्टमुपलक्ष्यते ॥ १३ ॥
तदैव सावधानः सन् योगं युञ्जीत योगवित् ।
विदेहमुक्तये ज्ञानी त्यक्त्वा मरणजं भयम् ॥ १४ ॥

अब विदेहमुक्ति के विषय में कहते हैं—यदि पूर्वाह्ण में, पराह्ण में, मध्याह्न में, अथवा अन्य किसी समय, अथवा रात्रि के पश्चिम भाग में यदि कहीं अरिष्ट दिखाई पड़े, तब ज्ञानी व योगी सावधान होकर विदेह मुक्ति के लिये मरणज भय त्याग कर योग साधन में लग जावे ॥ १३-१४ ॥

बद्धपद्मासनो धीमान् समसंस्थानकन्धरः ।
निरुध्य प्राणपवनं दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ १५ ॥
बुद्ध्या निरुध्य द्वाराणि निमीलितविलोचनः ।
ॐकारं तु धनुः कृत्वा गुणं सत्त्वं नियोज्य च॥ १६ ॥
तत्रात्मानं शरं सोऽपि वृतो भूतेन्द्रियादिभिः ।
प्राणवायुं मनःक्षेपैः क्षिपेत् हृत्कमलस्थितः ॥ १७ ॥
दशमद्वारमार्गेण लक्ष्यं प्राप्य ततः परम् ।
द्वात्रिंशत्तत्त्वसंयुक्तः परमात्मनि लीयते ॥ १८ ॥
ततः परममाकाशमतीन्द्रियमगोचरम् ।
यद् बुध्वा चैनमाख्यातुं शक्यते न तमश्नुते ॥ १९ ॥ इति ।

धीमान् पद्मासन लगावे, कन्धों को सीधा रखें और दाँतों पर दाँत न रखकर बुद्धि से सभी द्वारों को तथा नेत्रों को बन्द कर प्राणायाम में लग जावे । ॐकार को धनुष समझते हुए उसमें सत्त्व की प्रत्यञ्चा बनाकर, पञ्चभूतों एवं इन्द्रियों से युक्त आत्मा को बाण बनाकर, हृत्कमल पर स्थित होकर मन क्षेप से उस बाण को प्रक्षिप्त करे । जिससे वह बाण दशमद्वार मार्ग से जाते हुये लक्ष्य को प्राप्त कर बत्तीस तत्त्वों से युक्त जीवात्मा परमात्मा में लीन हो जावे । इस प्रकार अतीन्द्रिय, अगोचर, परम आकाश स्वरूप उस परमात्मा को जीवात्मा प्राप्त कर लेता है । जिसका वर्णन वाणी से नहीं किया जा सकता ॥ १५-१९ ॥

अथ दोषोपसर्गचिकित्सा—

प्रमादाद् योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सिता।
तेषां नाशाय कर्त्तव्या योगिना तन्निबोध मे ॥ २० ॥
वाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ।
ज्वरश्च जीर्यतः सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः ॥ २१ ॥

अब दोषोपसर्ग की चिकित्सा कहते हैं—यदि प्रमादवश योगी को इतने दोष उत्पन्न हो जावे, तब उनके विनाश के लिये जिन चिकित्साओं की कर्त्तव्यता हो जाती है, उसे सुनिए । प्रथम दोषों को कहते हैं—बधिरता, जडता, स्मृति, लोप, मूकता, अन्धता एवं ज्वर, उसी प्रकार अज्ञान, इतने दोष योगी को प्रमादवश योग साधन में हो जाते हैं ॥ २०-२१ ॥

स्निग्धां यवागूं नात्युष्णां चित्ते तत्रैव धारयेत् ।
तावद् गुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्ते तथाविधे ।
यवागूं चापि पवने वायुग्रन्थ्युपरि क्षिपेत् ॥ २२ ॥
तद्वत् कम्पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ।

विघाते वचसो वाचं वाधिर्य्ये श्रवणेन्द्रिये ।
तथैवाम्लं फलं ध्यायेत् तृषार्तो रसनेन्द्रिये ॥ २३ ॥
यस्मिन् यस्मिन् पदादेशे तस्मिंस्तदुपकारणम्।
धारयेद् धारणामुष्णे शीतां शीते विदाहिनीम् ॥ २४ ॥

अब चिकित्सा कहते हैं—तब अपने चित्त में चिकना यवागू जो अत्यन्त उष्ण न हो, उसकी धारणा करे । इसी प्रकार गुल्म प्रशान्ति के लिये उदावर्त्त में वाताधिक्य में यवागू वायु ग्रन्थि के ऊपर स्थापित करे । उसी प्रकार शरीर में कम्प होने पर स्थिर महाशैल मन में धारण करे । वाणी बन्द (मूक) होने की स्थिति में वाक् को, बधिरता होने पर श्रवणेन्द्रिय में भी वाक् धारण करे । अत्यन्त तृषार्त्त होने पर रसनेन्द्रिय में अम्ल फल का ध्यान करे । इस प्रकार जिस-जिस स्थान में आपत्ति हो उस-उस स्थान में उसी उपकारण को धारण करे । उष्णता के आधिक्य में दाह उत्पन्न करने वाली धारणा तथा शीताधिक्य में शीत धारणा मन में धारण करे ॥ २२-२४ ॥

काष्ठं शिरसि संस्थाप्य तथा काष्ठेन ताडयेत्।
लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥ २५ ॥
अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद् यदि ।
वाय्वग्निधारणा चैनं देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥ २६ ॥
एवं सर्वात्मना कार्या रक्षा योगविदानिशम् ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥ २७ ॥
प्रवृत्तिलक्षणाख्यानात् योगिनो विस्मयात्तथा ।
विज्ञानं विलयं याति तस्माद् हेयाः प्रवृत्तयः ॥ २८ ॥

यदि काष्ठ शिर पर रखकर उस पर काष्ठ से ताडन करे । तो जिस योगी की स्मृति लुप्त हो गई है उसे सद्यः स्मृति होने लगती है । यदि योगी के भीतर किसी कारण वश अमानुष सत्त्व का प्रवेश हो गया हो, तब वाय्वग्नि को धारण कर, देह में स्थित उस अमानुष सत्त्व को जला देवे । इस प्रकार योगवेत्ता सब प्रकार से आत्मा सुरक्षित रखे । क्योंकि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का साधन शरीर ही है । प्रवृत्ति लक्षण के कहने सुनने से अपने में विस्मय उत्पन्न होने वाली घटना के उजागर करने से विज्ञान नष्ट हो जाता है । इस कारण प्रवृत्तियों का त्याग कर देवे ॥ २५-२८ ॥

उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टेऽप्यात्मनि योगिनः ।
एतांस्ते सम्प्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ २९ ॥

अब जिसके दिखाई पड़ने से योगी जनों की आत्मा में उपसर्ग प्रवृत्त हो जाते

हैं, उन उपसर्गों को सङ्क्षेप में कहता हूँ; मुझसे सुनिए ॥ २९ ॥

काम्याः क्रियास्तथा कामान् मानुषानभिवाञ्छति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यामायुर्दैर्घ्यं धनं दिवम् ॥ ३० ॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनवयः क्रियाः ।
मरुत्युत्पतनं यज्ञजलाग्न्यावेशनं तथा ॥ ३१ ॥
चित्तमित्त्थं प्रवृत्तं हि लयाद् योगी निवर्तयेत् ।
ब्रह्मासङ्गि मनः कुर्यादुपसर्गात् प्रमुच्यते ।
उपसर्गजितैरेभिर्जितसर्गस्ततः पुनः ॥ ३२ ॥
योगिनः सम्प्रवर्तन्ते सत्त्वराजसतामसाः ।

योगी जब काम्य क्रिया तथा मनुष्योचित्त अभिलाष, जैसे स्त्री देने वाले के दान का फल, विद्या, दीर्घ आयु, धन, स्वर्ग, देवत्व, अमरेशत्व, रसायन से वयसाधिक्य की क्रिया, वायु के समान आकाश में उड़ान, यज्ञ, जल पर चलना, या आविष्ट होना, अग्नि पर आविष्ट होना, या चलना आदि चाहे, तब इस प्रकार की प्रवृत्ति उसे लय मार्ग में जाने ही नहीं देती, वहीं से वह उस योगी साधक को वापस लौटा देती है । अतः साधक मन को ब्रह्म में ही समासक्त करे । ऐसा करने से वह प्रवृत्ति रूप उपसर्ग से बच जाता है । सर्ग को जीत लेने पर भी यदि योगी उपसर्ग द्वारा जीत लिया जाता है, तब पुनः उसमें सत्त्व, रज और तामस भाव उत्पन्न होने लगते हैं ॥ ३०-३३ ॥

प्रातिभः श्रावणो देवो भ्रमावर्तौ तथापरौ ॥ ३३ ॥
पञ्चैते योगिनो योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।
वेदार्थशास्त्रकाव्यार्था विद्याशिल्पान्यशेषतः ॥ ३४ ॥
प्रभवन्ति यदस्येति प्रातिभः स तु योगिनः ।
शब्दार्थानखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ॥ ३५ ॥
योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ।
अष्टौ यदा तु दृश्यन्ते समन्ताद् देवयोनयः ॥ ३६ ॥
उपसर्गं तमित्याहुर्देवमुन्मत्तवद् बुधाः ।
भ्राम्यते यन्निरालम्बे मनोदोषेण योगिनः ॥ ३७ ॥
समस्ताधारविभ्रंशाद् भ्रमः स परिकीर्तितः ।
आवर्त्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्ते यदाकुलः ॥ ३८ ॥
चित्तमासकृदावर्त्तमुपसर्गः स उच्यते ।

प्रातिभ, श्रावण, दैव तथा अन्य भ्रम और आवर्त्त—ये पाँच कटुकोदय दोष योगियों के योग में विघ्न उत्पन्न करने वाले हैं । १. जब उसमें वेदार्थ, शास्त्रार्थ,

काव्यार्थ, सम्पूर्ण विद्या, सम्पूर्ण शिल्प उत्पन्न होने लगे तब वह योगियों का 'प्रातिभ दोष' कहा जाता है । २. जब वह सहस्रों योजन से आये हुये सब प्रकार के शब्दों और अर्थों को जानने लगे और उन्हें समझने लगे, तब वह 'श्रावण दोष' कहा जाता है । ३. जब आठों प्रकार की देवयोनियों का उसे दर्शन चारो ओर से होने लगे, तब उस उपसर्ग को 'दैवोपसर्ग' कहा जाता है । ४. हे बुद्धिमानो! जब योगी मन के दोषों से पागलों की तरह निरालम्ब होकर घुमाया जावे, फिर उन समस्त आधारों से गिरा दिया जावे, तो उसे 'भ्रम दोष' कहा जाता है । ५. जब जल के आवर्त्त (भँवर) की तरह ज्ञानावर्त्त में डूबता हुआ योगी व्याकुल हो जावे, चित्त उसमें कई बार डूबने उतराने लगे, तब उसे 'आवर्त्त' नामक उपसर्ग कहा जाता है ॥ ३३-३९ ॥

एभिर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ।
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्तन्ते पुनः पुनः ॥ ३९ ॥ इति ।

सभी देवयोनियाँ इस प्रकार के दोषों से विनष्ट होकर इन महाघोर उपसर्गों से बारम्बार आवर्त्तन करती रहती है ॥ ३९ ॥

अथारिष्टज्ञानम्—

अक्षीणकर्मबन्धस्तु ज्ञात्वा कालमुपस्थितम् ।
उत्क्रान्तिकाले संस्मृत्य पुनर्योगित्वमृच्छति ।
तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेन वा पुनः ॥ ४० ॥
ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रान्तो न सीदति ।

अब अरिष्ट ज्ञान के विषय में कहते हैं—यदि अक्षीणकर्म बन्धन वाला योगी जब अपने उपस्थित काल को जानकर, उत्क्रान्ति काल में योग का स्मरण करता है तब पुनः 'योगित्व' प्राप्त करता है । इसलिये असिद्धयोग वाला अथवा सिद्धयोग वाला योगी पुनः अपने अरिष्टों का ज्ञान करे । जिससे उसे मरण का भय न होवे ॥ ४०-४१ ॥

अरिष्टानि विशिष्टानि शृणु वक्ष्यामि तानि ते ॥ ४१ ॥
येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित् ।
त्रिविधानि च प्रोक्तानि तज्ज्ञैरेकमथान्तरम् ।
बाह्यं द्वितीयमन्यच्च स्वाप्नं तल्लक्षणं ब्रुवे ॥ ४२ ॥

अब मैं उन विशिष्ट अरिष्टों को आपसे कहता हूँ सुनिए । जिसके देखने से योगी अपने मरने का काल जान लेता है । ये अरिष्ट तीन प्रकार के कहे गये हैं—पहला आन्तर अरिष्ट, दूसरा बाह्य अरिष्ट और तृतीय स्वाप्न अरिष्ट । अब इनका लक्षण कहता हूँ ॥ ४१-४२ ॥

अथ आन्तरम्—

मासादौ वत्सरादौ वा पक्षादौ वा यथाक्रमम् ।
क्षयकालं परीक्षेत वायुचारवशात् सुधीः ॥ ४३ ॥
पञ्चभूतात्मकं दीपं शशिस्नेहेन सिञ्चितम् ।
रक्षयेत् सूर्यवातेन तेन जीवः स्थिरो भवेत् ॥ ४४ ॥

अथ आन्तर अरिष्ट सुधी योगी मास के आदि में, संवत्सर के आदि में, अथवा पक्ष के आदि में, क्रमशः वायुचार से अपने क्षयकाल का ज्ञान करे । यह शरीर पञ्चभूतात्मक दीप है, जो चन्द्र नाडी रूप तेल से जल रहा है, उसे सूर्य नाडी रूप वात से रक्षित करे जिससे जीवन स्थिर रहे ॥ ४३-४४ ॥

अहोरात्रं यदैकश्च वहते यस्य मारुतः ।
तदा तस्य भवेदायुः सम्पूर्णं वत्सरत्रयम् ॥ ४५ ॥
अहोरात्रद्वयं यस्य पिङ्गलायां सदा गतिः ।
तस्य वर्षद्वयं प्रोक्तं जीवितं तत्त्ववेदिभिः ॥ ४६ ॥
त्रिरात्रं वहते यस्य वायुरेकपुटे स्थितः ।
तदा संवत्सरायुष्यं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥ ४७ ॥
रात्रौ चन्द्रो दिवा सूर्यो वहेद् यस्य निरन्तरम् ।
जानीयात् तस्य वै मृत्युः षण्मासाभ्यन्तरे भवेत् ॥ ४८ ॥
एकादिषोडशाहानि यस्य भानुर्निरन्तरम् ।
वहते तस्य वै मृत्युः शेषाहे तच्च मासकैः ॥ ४९ ॥

जिस मनुष्य की दिन रात केवल एक ही नासिका पुट से वायु चले, तब उसकी सम्पूर्ण आयु केवल तीन वर्ष जाननी चाहिये । जिस मनुष्य की केवल पिङ्गला नाडी दो दिन रात तक निरन्तर चले, तत्त्ववेदियों ने उसकी कुल आयु दो वर्ष तक कही है । जिसकी नासिका के केवल एक पुट से तीन रात तक वायु बहे, तब मनीषी लोग उसकी कुल आयु एक वर्ष की कहते हैं । जिस पुरुष के चन्द्र (बायीं) नाडी रात में और दिन में सूर्य नाडी (पिङ्गला) निरन्तर चले । उसकी मृत्यु छह महीने के भीतर समझनी चाहिये । जिस पुरुष की नासिका पुट की भानु नाडी (दाहिनी पिङ्गला) निरन्तर एक से लेकर सोलह दिन पर्यन्त लगातार बहे, उसकी मृत्यु का शेष दिन एक मास समझना चाहिये ॥ ४५-४९॥

सम्पूर्णं वहते सूर्यश्चन्द्रमा नैव दृश्यते ।
पक्षेण जायते मृत्युः कालज्ञैरिति निश्चितम् ॥ ५० ॥
सम्पूर्णं वहते चन्द्रस्त्वर्यमा नैव दृश्यते ।
मासेन जायते मृत्युः कालज्ञैरिति निश्चितम् ॥ ५१ ॥

जब निरन्तर नासपुट की सूर्य नाडी चले और चन्द्र नाडी का कही पता न हो, तब कालज्ञों ने उसकी मृत्यु एक पक्ष में होगी ऐसा कहा है । जब सर्वदा केवल चन्द्र नाडी चले और सूर्य नाडी का पता न हो, तब कालज्ञों ने उसकी मृत्यु एक मास में होगी ऐसा कहा है ॥ ५०-५१ ॥

अथ बाह्यम्—

देवमार्गं ध्रुवं शुक्रं सोमच्छायामरुन्धतीम् ।
यो न पश्येन्न जीवेत नरः संवत्सरात् परम् ॥ ५२ ॥
अरश्मिबिम्बं सूर्यस्य वह्निं चैवांशुमालिनम् ।
दृष्ट्वैकादशमासाच्च नरो नोर्ध्वं स जीवति ॥ ५३ ॥
अरुन्धतीं ध्रुवं चैव विष्णोस्त्रीणि पदानि च ।
आयुर्हीना न पश्यन्ति चतुर्थं मातृमण्डलम् ॥ ५४ ॥
अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमेव च ।
भ्रुवोर्विष्णुपदं ज्ञेयं तारका मातृमण्डलम् ॥ ५५ ॥
न च भ्रुवोः सप्त वाथ पञ्चतारा त्रिनासिका ।
जिह्वा एकदिनं प्रोक्तं म्रियते मानवो ध्रुवम् ॥ ५६ ॥

अब बाह्य अरिष्ट के विषय में कहते हैं—देव मार्ग, ध्रुव, शुक्र, सोमछाया और अरुन्धती जो न देख सके वह एक सम्वत्सर से अधिक नहीं जीवित रहता । जिसे सूर्य का बिम्ब रश्मि रहित दिखलाई पड़े और अग्नि में सूर्य जैसा प्रकाश दिखलाई पड़े; वह ग्यारह महीने से अधिक नहीं जीता है । अरुन्धती, ध्रुव, विष्णु का तीन पद और चौथा मातृमण्डल—ये आयुरहितों को दिखलाई नहीं पड़ते । अब इनका लक्षण कहते हैं—अरुन्धती जिह्वा है, नासाग्र ध्रुव है, दोनों भ्रू विष्णु-पद है और तारका मण्डल मातृकायें हैं । मृत्यु से सात मास पहले दोनों भ्रू दिखलाई नहीं पड़ते । पञ्चतारा मृत्यु से तीन मास पहले तथा जिह्वा मृत्यु से एक दिन पहले दिखलाई नहीं पड़ती । अत: निश्चय ही उस पुरुष की मृत्यु होने वाली होती है ॥ ५२-५६ ॥

कोणावक्ष्णोंऽगुलीभ्यां तु किञ्चित् पीड्य निरीक्षयेत् ।
यदा न दृश्यते बिन्दुर्दशाहेन च सो मृतः ॥ ५७ ॥
वात्या मूत्रं पुरीषं यः सुवर्णरजतं वमेत् ।
प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकम् ॥ ५८ ॥
दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गन्धर्वनगराणि च ।
सुवर्णवर्णवृक्षांश्च नवमासान् स जीवति ।

दोनों आँखों का कोना, दो अङ्गुलियों से दबाकर देखे । जब उसमें से बिन्दु

(अश्रु) न आवे, तब वह दश दिन के भीतर ही मरने वाला है; ऐसा समझना चाहिए । जो वात समूहों से मूत्र, सुवर्ण के समान मल, रजत के समान प्रत्यक्ष अथवा स्वप्न में वमन करे, उसका कुल जीवन दश मास समझना चाहिये । जिसे प्रेत, पिशाचादि तथा गन्धर्व नगर एवं सुवर्णमय वृक्ष दिखाई पड़े, वह मात्र नवमास तक ही जीवित रहता है ॥ ५७-५९ ॥

स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो योऽकस्मादेव जायते ॥ ५९ ॥
प्रकृतेश्च निवर्तेत तस्यायुश्चाष्टमासिकम् ।
खण्डं यस्य पदं पार्ष्णी पादस्याग्रेऽथवा भवेत् ॥ ६० ॥
पांशुकर्दममध्ये वा सप्तमासान् स जीवति ।

जो अकस्मात् स्थूल होकर कृश, अथवा कृश होकर स्थूल हो जावे, अथवा जिसकी प्रकृति बदल जावे, उसकी आयु मात्र आठ महीने जाननी चाहिये । जिसे दोनों पार्ष्णि का स्थान अथवा पैर का अग्रभाग खण्डित दिखाई पड़े, अथवा जिसका पैर धूल में, अथवा कीचड़ के मध्य में दिखाई पड़े, वह सात महीने तक जीवित रहता है ॥ ५९-६१ ॥

कपोतगृध्रकाकोला वायसो वापि मूर्धनि ॥ ६१ ॥
क्रव्यादो वा परो लीनः षण्मासायुःप्रदर्शकः ।
हन्यते काकततिभिः पांशुवर्षेण वा नरः ॥ ६२ ॥
स्वच्छायां वान्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान् स जीवति ।

कबूतर, गृध, काक और उलूक जिसके शिर पर बैठे, अथवा मांसहारी पक्षी बैठे, इस प्रकार वे उस पुरुष की छह मास की आयु प्रदर्शित करते हैं । जो काक समूहों से हनन किया जाय, अथवा जिसके शिर पर धूलि की वर्षा हो, अथवा अपनी छाया अन्य रूप में जिसे दिखलाई पड़े, वह केवल चार मास तक जीवित रहने वाला है ॥ ६१-६३ ॥

अनभ्रे विद्युतं दृष्ट्वा दक्षिणां दिशमाश्रिताम् ॥ ६३ ॥
पश्येदिन्द्रधनुर्वापि जीवित त्रिद्विमासिकम् ।
घृते तैले तथादर्शे तोये वाप्यात्मनस्तनुम् ॥ ६४ ॥
यः पश्येदशिरस्कन्धां मासादूर्ध्वं न जीवति ।
यस्य वह्निसमो गन्धो गात्रे शवसमोऽपि वा ॥ ६५ ॥
तस्य मासाधिकं ज्ञेयं योगिनः किल जीवितम् ।

बिना बादल के ही जिसे बिजली दिखलाई पड़े, अथवा अपने को जो दक्षिण दिशा की ओर जाते हुये देखे, अथवा जो इन्द्र धनुष देखे, उसका जीवन दो या तीन मास जानना चाहिये । घृत में, तेल में, आदर्श में, जल में, जिसे अपना

शरीर दिखलाई न पड़े, अथवा साधक शिर कन्धा रहित अपने आप को देखे, वह एक मास से अधिक नहीं जीता। जिसके शरीर से अग्नि के समान गन्ध, अथवा शव के समान गन्ध निकले; उस योगी का जीवन एक मास से कुछ अधिक जानना चाहिये ॥ ६३-६६ ॥

यस्य वै स्नातमात्रस्य हृत्तोयमवशुष्यति ॥ ६६ ॥
पिबतश्च जलं शुष्को दशाहं सोऽपि जीवति।
यश्चापि हन्यतेऽदृष्टैर्भूतै रात्रावथो दिवा ॥ ६७ ॥
स मृत्युं सप्तरात्रान्ते पुमान् प्राप्नोत्यसंशयः।
पिधाय कर्णौ च निजौ न शृणोत्यात्मसम्भवम् ।
नश्यते चक्षुषो ज्योतिर्यस्य सोऽपि न जीवति ॥ ६८ ॥

जिसके स्नान करते समय हृदयस्थित जल सूख जावे। जल के पीते ही जो शुष्क हो जावे, वह दश दिन तक जीवित रहता है, जब रात, अथवा दिन में, अदृष्ट भूतों द्वारा मारा जावे, वह पुरुष सात रात बीतने पर निश्चय ही मृत्यु प्राप्त करने वाला होता है। जो पुरुष कान को बन्द कर अपने शरीर के भीतर होने वाले शब्दों को न सुन पावे, अथवा जिसके नेत्र की ज्योति नष्ट हो जावे, वह भी जीवित रहने वाला नहीं है ॥ ६६-६८ ॥

अथ स्वाप्नम्—

रक्तकृष्णाम्बरधरा गीतहास्यपरा च यम्।
दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने सोऽपि न जीवति ॥ ६९ ॥
नग्नं क्षपणकं स्वप्ने हसन्तं नृत्यतत्परम् ।
एकं विलक्ष विभ्रान्तं विद्यान्मृत्युमुपस्थितम् ॥ ७० ॥
पततो यस्य वै गर्ते स्वप्ने द्वारं पिधीयते।
न चोत्तिष्ठति यः स्वप्नात् तदन्तं तस्य जीवनम् ॥ ७१ ॥
स्वप्नेऽग्निं प्रविशेत् यस्तु न च निष्क्रमते पुनः।
जलप्रवेशादपि वा तदन्तं तस्य जीवितम् ॥ ७२ ॥
करालैर्विकटैः कृष्णैः पुरुषैरुद्यतायुधैः ।
पाषाणैस्ताडितः स्वप्ने सद्यो मृत्युमवाप्नुयात् ॥ ७३ ॥
दीपादिगन्धं नो वेत्ति पश्यत्यग्निं तथा निशि ।
नात्मानं परनेत्रस्थं वीक्ष्यते यः स मृत्युमान् ॥ ७४ ॥

अब स्वप्नारिष्ट कहते हैं—रक्त और काले रङ्ग के वस्त्र वाली स्त्री, गीत गाती हुई स्त्री, हँसती हुई जिसे स्वप्न में दक्षिण दिशा की ओर ले जावे, वह पुरुष जीने वाला नहीं है ऐसा समझना चाहिए। जो हँसते हुये, नाचते हुये, नङ्गे क्षपणक

(बौद्ध सन्यासी) को स्वप्न में बिना लक्ष के विभ्रान्त् देखे, वह पुरुष अपनी मृत्यु को उपस्थित देखता है । स्वप्नावस्था में गड्ढे में गिरते ही जिसका द्वार बन्द हो जावे, ऐसे स्वप्न से जो उस गड्ढे से अपने को निकलता हुआ न देखे; बस उसके जीवन का अन्त समझना चाहिये । जो स्वप्न में अग्नि में प्रवेश तो करे, किन्तु उसके बाहर न निकले ऐसा स्वप्न देखने वाला जीवित नहीं रहता । इसी प्रकार स्वप्न में जल में प्रवेश कर उस जल से बाहर न निकले; बस उतना ही उसका जीवन है । जिस पुरुष को स्वप्न में कराल, विकट, काले पुरुष आयुधों से उद्यत होकर, अथवा पाषाण लेकर हनन करे, वह सद्यः मृत्यु प्राप्त करने वाला है ऐसा समझना चाहिए । जो दीपादि के गन्ध को नहीं जान पाता और रात्रि के समय जिसे अग्नि दिखलाई न पड़े । जो अपने को दूसरे के नेत्र में न देख पाये वह मृत्यु प्राप्त करने वाला है ॥ ६९-७४ ॥

स्वभाववैपरीत्ये तु शरीरस्य विपर्यये ।
कथयन्ति मनुष्याणां समापन्नो यमान्तकौ ॥ ७५ ॥
आरक्ततामेति मुखं जिह्वा चायसिता भवेत् ।
तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमासन्नमागतम् ॥ ७६ ॥
नासिका वक्रतामेति कर्णयोर्नमनं यदि ।
नेत्रं च वामं स्रवति यस्य तस्यानु तद्गतम् ॥ ७७ ॥
योगिनां ज्ञानविदुषामन्येषां वा महात्मनाम् ।
प्राप्ते तु काले पुरुषैस्तद्विचार्यं विचक्षणैः ॥ ७८ ॥

जब स्वभाव में विपरीतता हो, शरीर में विपर्यय (विपरीतता) हो, तब ये दोनों ही मनुष्यों को यम और अन्तक के उपस्थित होने की सूचना देते हैं । जब मुखमण्डल रक्त वर्ण का और जिह्वा स्तम्भित हो जावे, तब बुद्धिमान् साधक को मृत्यु अपने सन्निकट उपस्थित समझना चाहिए । जब नासिका टेढ़ी हो जावे, कान नीचे की ओर लटक जावे, बायें नेत्र से आँसू गिरने लगे, तब मृत्यु उसके पीठ पीछे पड़ गई है; ऐसा समझना चाहिए । योगिजनों को, ज्ञानियों को, विद्वानों को, अथवा अन्य महात्माओं को काल ज्ञान प्राप्त हो जाने पर, विचक्षण पुरुषों को विचार करना चाहिये ॥ ७५-७८ ॥

अथ कालवञ्चना—

तीर्थस्नानेन दानेन तपसा सुकृतेन च ।
जपैर्ध्यानेन योगेन जायते कालवञ्चना ॥ ७९ ॥

अब कालवञ्चना के विषय में कहते हैं—तीर्थ स्नान से, दान से, तपस्या से, पुण्य से, जप और ध्यान से काल की वञ्चना हो जाती है ॥ ७९ ॥

जीवन्मुक्तः सदेहोऽहं विचरामि जगत्त्रयम् ।
इति चेज्जायते वाञ्छा योगिनस्तन्निबोध मे ॥ ८० ॥
शरीरं न नयत्येव कालः कस्यापि कुत्रचित् ।
अतः शरीररक्षार्थं यत्नः कार्यस्तु योगिना ॥ ८१ ॥
योगिना सततं यत्नादरिष्टानां विचारणा ।
कर्त्तव्या येन कालोऽसौ ज्ञातो हन्ति छलान्न तम्॥ ८२ ॥

मैं सदेह होकर भी जीवमुक्त होकर तीनों लोकों में विचरण कर रहा हूँ । जब योगी को इस प्रकार की इच्छा हो, तब उसके कर्त्तव्यों को मुझसे जानो । काल किसी के शरीर को नहीं ले जाता । अतः योगियों को शरीर की रक्षा के लिये प्रयत्न करना चाहिये । योगियों को सर्वदा यत्नपूर्वक अपने अरिष्ट पर विचार करना चाहिये और ऐसा यत्न करना चाहिये कि यह ज्ञान (परिचित) काल छल से उसका हनन न कर पावे ॥ ८०-८२ ॥

ज्ञात्वा कालं च तं सम्यक् लयस्थानं समाश्रितः ।
युञ्जीत योगं कालोऽस्य यथासौ विफलो भवेत् ॥ ८३ ॥
मारुतं बन्धयित्वा तु सूर्यं बोधयते यदि ।
अभ्यासाज्जीवते जीवं सूर्यकालेऽपि वञ्चिते ।
गगनात् स्त्रवते चन्द्रः कायपद्मानि सिञ्चयन् ॥ ८४ ॥
कर्मयोगसदाभ्यासैरमरः शशिसंस्त्रवान् ।

उस काल को अच्छी तरह ज्ञात कर किसी लय स्थान का आश्रय लेकर योग साधना में इस प्रकार लग जावे, जिससे काल विफल हो जावे । योगी यदि वायु को बाँधकर सूर्य को उद्बुद्ध करे, तो इस प्रकार के अभ्यास से सूर्य के द्वारा कालवञ्चित हो जाता है और जीव जी जाता है । आकाश मण्डल से चन्द्रकाय रूपी कमल को सींचते हुये अमृत की वर्षा करते हैं । इस कर्मयोग के सतत अभ्यास से चन्द्रमा के अमृत से जीव अमर हो जाता है ॥ ८३-८५ ॥

शशाङ्कं चारयेद् रात्रौ दिवा चार्यो दिवाकरः ॥ ८५ ॥
इत्यभ्यासरतो यस्तु स भवेत् कालवञ्चकः ।

रात्रि में चन्द्र नाडी चलावे और दिन में सूर्य नाडी चलावे । साधक इस प्रकार निरन्तर अभ्यास करने वाला काल की वञ्चना कर लेता है ॥ ८५-८६ ॥

बद्ध्वा सिद्धासनं देहं पूरयेत् प्राणवायुना ॥ ८६ ॥
कृत्वा दण्डं स्थिरं बुद्ध्या शब्दद्वाराणि रुन्धयेत् ।
बन्धयेत् खेचरीं मुद्रां ग्रीवायां च जलन्धरम् ॥ ८७ ॥

अपाने मूलबन्धं च उड्डीयानं तथोदरे ।
उत्त्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलोद्घातैरधः स्थिताम् ॥ ८८ ॥
सुषुम्णान्तर्गतां पञ्च चक्राणां भेदिनीं शिवाम् ।
जीवं हृदाश्रयं नीत्वा यान्तीं बुद्धिं मनोयुताम् ॥ ८९ ॥
सहस्त्रदलपद्मस्थशिवे लीनां सुधामये ।
पीत्वा सुधाकरोद्भूतममृतं तेन मूलतः ॥ ९० ॥
सिञ्चन्तीं सकलं देहं प्लावयन्तीं विचिन्तयेत् ।
तया सार्धं गतो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् ॥ ९१ ॥

सिद्धासन से बैठकर प्राणवायु से अपने शरीर को पूर्ण करे । मन्त्रज्ञ साधक शरीर दण्ड को स्थिर कर बुद्धि द्वारा शब्द द्वार को बन्द करे । फिर मुख में खेचरी मुद्रा तथा ग्रीवा में जलन्धर मुद्रा बनावे । अपान में मूलबन्ध और उदर में उड्डीयान बन्ध लगावे । फिर मन्त्रज्ञ को मूलाधार को ताडित् कर अधःस्थित कुण्डली रूपी भुजगी को ऊपर उठावे, जो शिवारूपा सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई, पञ्च चक्र का भेदन करती हुई, हृदय में रहने वाले जीव को तथा मनो युक्त बुद्धि को लेकर, सुधामय सहस्त्रदल कमल के भीतर पहुँच कर, चन्द्र स्त्रवित अमृत को पीकर, मूल पर्यन्त समस्त देह को सींचती है उस कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । उस कुण्डलिनी के साथ जाने वाला योगी शिव से एकात्मता प्राप्त कर लेता है ॥ ८६-९१ ॥

परानन्दमयो भूत्वा चिद्वृत्तिमपि संत्यजेत् ।
ततो लक्षमनाभासमहम्भावविवर्जितः ॥ ९२ ॥
सर्वांगकल्पनाहीनं कथं कालो निहन्ति तम् ।
स एव कालः स शिवः स सर्वं नापि किञ्चन॥ ९३ ॥
कः केन हन्यते तत्र म्रियते नापि कश्चन ।
ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रान्तिरूपिणः ॥ ९४ ॥
योगी सुप्तोत्थित इव प्रबोधं याति बोधितः ।
एवं सिद्धो भवेद् योगी वञ्चयित्वा विधानतः ॥ ९५ ॥

ऐसी अवस्था में योगी परानन्द को प्राप्त कर चिद्वृत्ति को भी त्याग देता है । जब वह योगी अलक्षमन वाला और अहम्भाव से विवर्जित हो जाता है तथा सर्वाङ्ग कल्पना से हीन हो जाता है तब काल उसे किस प्रकार मार सकता है? वही काल हो जाता है, वही शिव है, वह सब कुछ हो जाता है और कुछ रहता ही नहीं है । जब वही सबकुछ है, तब कौन किसको मारे, कौन मरे, कौन मारे? जब कुछ और रहता ही नहीं । इस प्रकार भ्रान्ति रूप काल को समय बीत जाने

पर योगी सोकर उठे हुये के समान जाग कर प्रबुद्ध हो जाता है। इस विधान से काल की वञ्चना कर योगी सिद्ध हो जाता है ॥ ९२-९५ ॥

कालं कलितसंसारं पौरुषेणाद्भुतेन हि।
ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येक एव सः ॥ ९६ ॥
पश्यन् संसारवैचित्र्यं स्वेच्छया निरहंकृतिः।
यथार्करश्मिसंयोगादर्ककान्तो हुताशनम् ॥ ९७ ॥
आविष्करोति नैकः सन् दृष्टान्तः स तु योगिनः।
मृद्देहिकाल्पदेहेऽपि मुखाग्रेनोत्फणी यथा ॥ ९८ ॥
करोति मृद्भारचयमुपदेशः स योगिनः।
पिङ्गला कुररः सर्पसारङ्गान्वेषकस्तथा।
इषुकारः कुमारी च षडैते गुरवो मताः ॥ ९९ ॥ इति।

इस प्रकार समस्त संसार को कवलित करने वाले काल को योगी अपने अद्भुत पौरुष से वञ्चित कर, संसार की विचित्रता देखते हुये, अहङ्कार रहित होकर, अकेले समस्त त्रिलोक में विचरण करता है। जिस प्रकार सूर्यकान्त मणि सूर्यरश्मि के संयोग से अनेक 'हुताशन' पैदा करता है उसी प्रकार का दृष्टान्त योगी का भी हो जाता है। जिस प्रकार उत्कणी (विशेष प्रकार का चिऊटा) अपने मुख के अग्रभाग से, मिट्टी के समान लघु शरीर होने पर भी, मिट्टी का ढेर लगा देता है; वही योगियों का भी उपदेश बतलाया गया है। इस विषय में पिङ्गला, कुरर, सर्प, सारङ्गान्वेषक (व्याध), बाण बनाने वाला और कुमारी—ये छह गुरु बतलाये गये हैं ॥ ९६-९९ ॥

अथ योगाङ्गभूतं कर्माष्टकं हठाभ्यासिनां शरीरशोधकं लिखामः—

आदौ नाडीविशुद्ध्यर्थमष्टाङ्गानि समभ्यसेत्।
शोधकानि शरीरस्य प्रोक्तान्यष्टौ महात्मभिः ॥ १०० ॥
चक्रिर्नौलिर्धौतिनेती वस्तिश्च गजकारिणी।
त्राटकं मस्तकभ्रान्तिरिति कर्माष्टकं स्मृतम् ॥ १०१ ॥

अब योग के अङ्गभूत कर्माष्टकों को कहते हैं जो योगियों के शरीर का शोधक है—योगी प्रारम्भ में नाडी शुद्धि के लिये अष्टाङ्ग का अभ्यास करे। महात्माओं ने शरीर शोधक आठ तत्त्वों की गणना की है—चक्री, नौली, धौति, नेती, वस्ती, गजकारिणी, त्राटक और मस्तकभ्रान्ति ॥ १००-१०१ ॥

यच्च हठदीपिकायाम्—

कर्माष्टकमिदं विद्धि घटशोधनकारकम्।
कस्यचिन्न च वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ १०२ ॥

इसी को हठयोगप्रदीपिका में भी इस प्रकार कहा गया है—शरीर को शुद्ध करने वाले इन कर्माष्टकों को जानो । इसे उसी प्रकार किसी को नहीं बताना चाहिये, जिस प्रकार कुलीन स्त्री रति का प्रकाश नहीं करती ॥ १०२ ॥

अथ चक्रिः—

पायुनाले प्रसार्योर्ध्वमङ्गुलीं भ्रामयेदभि ।
यावद् गुदविकाशः स्याच्चक्रिकर्म निगद्यते ॥ १०३ ॥
मूलव्याधिर्गुल्मरोगो नश्यत्यत्र महोदरः ।
मलशुद्धिर्दीपनं च जायते चक्रिकर्मणा ॥१०४॥ इति ।

अब चक्री का व्याख्यान करते हैं—वायु नाल में अङ्गुली फैलाकर ऊपर की ओर घुमावे । जितना गुद का विकाश है उतना ही घुमावे । इसे ही 'चक्रि कर्म' कहा जाता है । इसके करने से मूल में होने वाली व्याधि, गुल्म रोग एवं महोदर रोग नष्ट हो जाते हैं । शरीर में मल की शुद्धि हो जाती है और जठराग्नि का उद्दीपन होता है ॥ १०३-१०४ ॥

अथ नौलिः—

सा च नौलिर्द्विधा प्रोक्ता भारी चैकान्तराभिधा ।
भारी स्याद् बाह्यरूपेण जायतेऽन्तोऽन्तराभिधा ॥ १०५ ॥

अब नौलि क्रिया कहते हैं—यह नौलि दो प्रकार की कही गई है १. भारी, २. एकान्तरा । भारी बाह्य रूप में और आन्तरी अन्तर रूप में होती है ॥ १०५॥

अथ आद्या—

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयत्येषा नौलिगौंडैः प्रशस्यते ॥ १०६ ॥
तुन्दाग्निसन्दीपनपाचनाति
सन्दीपिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषिणी च
हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥ १०७ ॥

अब पहली नौली (भारी का लक्षण) कहते हैं—अपने तुन्द (= पेट) को बाईं ओर से दाहिनी ओर, कन्धे को नीचा कर घुमावे, गौड़ लोग इस नौलि की प्रशंसा करते हैं । यह तुन्द को कम करती है और अग्नि को उद्दीप्त करती है । अन्न का पाचन करती है । यह सदैव अग्नि को उद्दीप्त करने के कारण आनन्दमयी कही जाती है । यह अशेष दोषों को और रोगों को सुखा डालती है । बहुत क्या कहें; यह नौलि क्रिया हठयोग की मौलि है ॥ १०६-१०७ ॥

अथ द्वितीयान्तरा—

इडयावर्तवेगेन तथा पिङ्गलया पुनः ।
उभाभ्यां भ्रामयेच्चैव ह्यन्तरा कीर्तिता मया॥ १०८ ॥ इति ।

अब द्वितीय अन्तरा नौलि कहते हैं—पहले वेग से इडा का आवर्त्तन करे । फिर पिङ्गला से आवर्त्तन करे । फिर दोनों को घुमावे । यह अन्तरा नौलि कही जाती है ॥ १०८ ॥

अथ धौतिः—

विंशद् हस्तप्रमाणेन धौतेर्वस्त्रं सुदीर्घकम् ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सिक्तं चैव शनैर्ग्रसेत् ॥ १०९ ॥
ततः प्रत्याहरेच्चैतदुत्खातं धौतिरुच्यते ।
दिने दिने ततः कुर्याज्जठराग्निविवर्धनम् ॥ ११० ॥
कासश्वासप्लीहकुष्ठकफरोगांश्च विंशतिः ।
धौतिकर्मप्रभावेण धुनोत्येव न संशयः ॥ १११ ॥

अब धौति के विषय में कहते हैं—धौति के लिये बीस हाथ लम्बा और चार अङ्गुल चौड़ा पतला वस्त्र निर्माण करे । फिर उसे सींच कर (आर्द्र नरम) धीरे-धीरे लीले । फिर लीलने के बाद धीरे-धीरे इसे निकाले । यह धौति क्रिया दिन प्रतिदिन करने से जाठराग्नि विवर्धित करती है । कास, श्वास, प्लीहा, कुष्ठ तथा कफ से होने वाले बीस रोगों को यह धौति क्रिया अपने प्रभाव से निश्चय ही नष्ट करती है ॥ १०९-१११ ॥

अथ नेतिकर्म—

आखुपुच्छाकारनिभं सूत्रं तु स्निग्धनिर्मितम् ।
षड्वितस्तिमितं सूत्रं नेतिसूत्रस्य लक्षणम् ॥ ११२ ॥
नासानाले प्रवेश्यैनं मुखान् निर्गमयेत् क्रमात् ।
सूत्रस्यान्तं प्रबद्ध्वा तु भ्रामयेन्नासनालयोः ॥ ११३ ॥
मथनं च ततः कुर्यान्नेतिसिद्धैर्निगद्यते ।
कपालशोधनकरी दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी जायते नेतिरुच्यते ॥ ११४ ॥

अब नेति कर्म कहते हैं—चूहे के पुच्छ के समान अत्यन्त कोमल चिकने पदार्थों से छह वित्ते का सूत्र निर्माण करे । यही 'नेति' का लक्षण है । इस सूत्र को नासिका के छिद्र से प्रवेश कर क्रमशः धीरे-धीरे मुख से बाहर करे । सूत्र का अन्त और आदि भाग हाथ में लेकर नासा के दोनों छिद्रों में घुमावे । इसे नेति

-सिद्धि कहते हैं । यह कपाल का शोधन करने वाली, दिव्य दृष्टि प्रदान करने वाली और जत्रू के ऊपर होने वाले समस्त रोगों को नष्ट करने वाली 'नेति क्रिया' कही गई है ॥ ११२-११४ ॥

अथ बस्तिः—

बस्तिस्तु द्विविधा प्रोक्ता जलवायू प्रभेदयेत् ।
चक्रिं कृत्त्वा यथाशक्त्या जलवस्तिमथो ब्रुवे ॥ ११५ ॥
नाभिजघ्नजले स्थित्वा पायुनाले स्थिताङ्गुलिः ।
चक्रिमार्गेण जठरं पायुनालेन पूरयेत् ।
विचित्रकरणीं कृत्त्वा निर्भीतो रेचयेज्जलम् ॥ ११६ ॥
यावद् बलं प्रपूर्यैव क्षणं स्थित्वा विरेचयेत् ।
घटीत्रयं न भोक्तव्यं वस्तिमभ्यसतो ध्रुवम् ।
निर्वातभूमौ सन्तिष्ठेद् वशी हितमिताशनः ॥ ११७ ॥
गुल्मप्लीहोदरं वापि वातपित्तकफादिकम् ।
वस्तिकर्मप्रभावेण धवत्येव न संशयः ॥ ११८ ॥

अब बस्ति के विषय में कहते हैं—जल वायु के भेद से वस्ति क्रिया दो भेदों वाली कही गई है । साधक को यथाशक्ति चक्रि-क्रिया कर जल-बस्ति करनी चाहिये । बुद्धिमान् साधक नाभि प्रमाण जल में स्थित होकर 'चक्रि' मार्ग से जठर को पायु नाल द्वारा ले जाकर पूर्ण करे । फिर विचित्रकरणी क्रिया कर साधक निर्भय हो जल को बाहर करे । पेट में जितना भी जल आ सके उतना जल पेट में पूर्ण कर क्षण भर स्थित रहकर जल का विरेचन कर देवे । बस्ति का अभ्यास करने वाला योगी बस्ति करने के पश्चात् तीन घड़ी (२४ मिनट की एक घड़ी होती है) तक भोजन न करे । मन्त्रज्ञ वातरहित स्थान में निवास करे और हितकारी एवं मिताहारी होकर रहे । योगी साधक इस बस्ति कर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा और उदर रोग, वातरोग, पित्तरोग, कफरोग दूर कर देता है; इसमें संशय नहीं ॥ ११५-११८ ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं
दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद-
भ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ ११९ ॥

यह 'जल-बस्ति कर्म' धीरे-धीरे अभ्यास करते रहने से धातु, इन्द्रिय और अन्तःकरण को प्रसन्न रखता है । कान्ति प्रदान करता है एवं जाठराग्नि को उद्दीप्त करता है तथा सम्पूर्ण दोष समूहों को नष्ट करता है ॥ ११९ ॥

अथ गजकरणी—

उदरगतपदार्थमुद्वहन्ती
पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।
क्रमपरिचयतस्तु वायुमार्गे
गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ १२० ॥

पीत्वाकण्ठमतिगुडजलं नालिकेरोदकं वा
वायुं मार्गे पवनजलयुतः कुम्भयेद् वाथ शक्त्या ।
निःशेषं शोधयेद् वा परिभवपवनो वस्तिवायुप्रकाशात्
कुम्भाम्भः कण्ठनाले गुरुगजकरणी प्रोच्यते या हठज्ञैः ॥ १२१ ॥

अब गजकरणी के विषय में कहते हैं—उदर गत पदार्थों का उद्वहन करते हुये, अपानवायु को कण्ठ नाल में पहुँचा कर, धीरे-धीरे एकत्र करने वाली क्रिया हठयोग करने वाले विद्वानों द्वारा 'गजकरणी' कही जाती है । अत्यन्त गुड़मिश्रित जल अथवा नारिकेलोदक कण्ठ तक पीकर, पवन जल से युक्त योगी वायु को रोक कर, शक्ति के अनुसार कुम्भक करे । वह परिभव पवन वाला योगी वस्ति वायु के प्रकाश से सम्पूर्ण कुम्भ जल को शोधन करे । हठयोग के विद्वान् इसी को गुरु गजकरणी क्रिया कहते हैं ॥ १२०-१२१ ॥

यथैव गजयूथानां राजते राजकुञ्जरः ।
तथेयं गजकरणीति प्रोच्यते हठयोगके ॥ १२२ ॥

जैसे हस्ति समूहों में हस्तिराज (यूथप) शोभा पाता है; उसी प्रकार हठयोग में यह 'गजकरणी क्रिया' शोभित होती है ॥ १२२ ॥

अथ त्राटनम्—

निरीक्षेन् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्षं समाहितः ।
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं मतम् ॥ १२३ ॥
स्फोटनं नेत्ररोगाणां मन्त्रादीनां कपाटकम् ।
प्रयत्नात् त्राटनं गोप्यं यथा रत्नसुपेटकम् ॥ १२४ ॥

अब त्राटन क्रिया कहते हैं—योगी समाहित चित्त हो, स्थिर दृष्टि से, अत्यन्त सूक्ष्म लक्ष्य पर ध्यान लगावे । यह ध्यान अश्रुसम्पात पर्यन्त स्थापित करे । आचार्यों ने इसी को 'त्राटन क्रिया' कहा है । यह त्राटन समस्त नेत्र रोगों का स्फोटन करने वाला है । मन्त्रादि का कपाट है । अतः रत्नपेटिका के समान प्रयत्नपूर्वक त्राटन को गोपनीय रखे ॥ १२३-१२४ ॥

अथ कपालभ्रान्तिः—

भस्त्रीवल्लोहकाराणां रेचपूरकसम्भ्रमौ ।

कपालभ्रान्तिर्विख्याता सर्वरोगविशोषिणी ॥ १२५ ॥

अब कपालभ्रान्ति कहते हैं—लोहार की भाथी के समान रेचनक एवं पूरक को घुमाना 'कपाल भ्रान्ति क्रिया' कही जाती है, जो सर्वरोग निवारण करने वाली होती है ॥ १२५ ॥

यद्वा—

कपालं भ्रामयेत् सव्यमपसव्यं तु वेगतः ।
रेचपूरकयोगेन कापालभ्रान्तिरुच्यते ॥ १२६ ॥
कफदोषं निहन्त्येव पित्तदोषं जलोद्भवम् ।
कपालशोधनेनापि ब्रह्मचक्रं विशुद्ध्यति ॥ १२७ ॥

अथवा बाईं ओर से दाहिनी ओर, अपने कपाल को रेचक पूरक को मिला कर, वेग से घुमावे । इसी को 'कपाल भ्रान्ति' कहते हैं । यह क्रिया कफ दोष को नष्ट करती है और पित्त दोष तथा जल से होने वाले जलोदरादि रोगों को नष्ट करती है ॥ १२६-१२७ ॥

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने च निर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्हठयोगके कृते ॥ १२८ ॥

शरीर का कृश होना, मुख पर प्रसन्नता का होना, स्पष्ट वाणी का उच्चारण, नेत्र का निर्मल रहना, आरोग्य, बिन्दु जय, जाठराग्नि की प्रदीप्ति और नाडी की शुद्धि हठयोग करने के इतने गुण कहे गये हैं ॥ १२८ ॥

कर्माष्टभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥ १२९ ॥
षट्चक्रशोधनं सम्यक् प्राणायामस्य कारणम् ।
नाशनं सर्वरोगाणां मोक्षमार्गस्य साधनम् ॥ १३० ॥
देहारोग्यं च लभते ह्यष्टकर्मप्रभावतः ।

उपर्युक्त कहे गये अष्टकर्म से योगी स्थूलता को दूर कर, कफ, मेद, मलादि दोषों को नष्ट कर, प्राणायाम करे, तो वह अनायास सिद्ध हो जाता है । यह सम्यक् षट्चक्र शोधन प्राणायाम में कारण है और सभी रोगों का विनाशक है । किं बहुना; मोक्ष मार्ग का साधन है । इस अष्टकर्म के प्रभाव से साधक शारीरिक आरोग्यता प्राप्त करता है ॥ १२९-१३१ ॥

इतीत्थं पटलैरष्टाविंशैः पूर्वार्धकं गतम् ।

सदागमरहस्येतद्गुरूणां प्रीतिदायकम् ॥ १३१ ॥

यहाँ तक हमने २८ पटलों में पूर्वार्ध कहा । यह सभी सदागमों का रहस्य है जो गुरुजनों को प्रीतिं प्रदान करता है ॥ १३१ ॥

भगवती अरुणावन्दना

सदागमरहस्याब्धिसमुद्भूतमणिस्रजा ।
भूषिता करुणामूर्तिररुणा वितनोतु शम् ॥ १३२ ॥
यत्कृपालेशमालम्ब्य भक्ता भवमया भवे ।
भवीयन्ति भवं सर्वं नुमस्तां भवनाशिनीम् ॥ १३३ ॥

सदागम रहस्य रूप समुद्र से उत्पन्न इस मणिमाला से भूषित करुणामूर्त्ति भगवती अरुणा कल्याण करें । जिस अरुणा भगवती की कृपा का लेश प्राप्त कर सदाशिव के भक्त इस संसार में भव स्वरूप हो जाते हैं और फिर संसार में जन्म नहीं लेते उस भवनाशिनी अरुणा को नमस्कार करता हूँ ॥ १३२-१३३ ॥

श्रीमद्गुरुपदाम्भोजमकरन्दमधुव्रताः ।
देशिकाः सन्तु सन्तुष्टा दृष्ट्वागमरहस्यकम् ॥ १३४ ॥
शिवयोः प्रीतिदं भूयात् पूर्वापरविभागतः ।
पूर्वार्द्धे श्रीशिवः तुष्येदुत्तरार्द्धे तथाम्बिका ॥ १३५ ॥
श्रीनाथदृष्टिपूतानां भक्तानां तद्गतात्मनाम् ।
अभेदज्ञानिनां हेतोरर्द्धं तदपि लक्षये ॥ १३६ ॥
ते कृतार्थाः स्वयं सन्तः स्वात्मलाभैकमानसाः ।
तथापि तुष्टिमायान्तु मत्कृतैः साहसैरलम् ॥ १३७ ॥
शिष्टा यदपि सर्वज्ञास्तथापि शिशुलीलया ।
मुदमादधते चित्ते यदानन्दमया हिते ॥ १३८ ॥
गुरुणा लक्षितं यच्च दृष्टं यच्चागमादिषु ।
तत्रत्यं सारभूतं यदुत्तरार्धे लिखाम्यहम् ॥ १३९ ॥
आत्मानन्दप्रबोधाय विनोदाय महात्मनाम् ।
सरस्वत्यानंन्दनाथो दुर्गानन्दपदाश्रितः ॥ १४० ॥

॥ इतिश्रीमदागमरहस्ये सत्संग्रहे द्विवेदिवंशोद्भवसाकेतपुरप्रान्तस्थायि सरयूप्रसादविरचिते योगाङ्गकथनं नामाष्टाविंशः पटलः ॥ २८ ॥

॥ समाप्तः पूर्वार्द्धः । वर्षे सम्वत् १९३७ का लिपिकृतं नानूराम ब्राह्मण दायमा ॥ श्रीरस्तु ॥

...❦...

प्रसंग दस

योग की प्राचीनता

योग शास्त्र प्राचीन काल से ही भारतीय हिन्दु धर्मावलम्बियों का एक सबसे समीचीन सम्पदा है। यही एक ऐसी विद्या है जिसमें तर्क का कोई स्थान नहीं है। योग ही मोक्ष और परम चेतना का मार्ग है और भक्ति तथा ज्ञान का प्रधान सहायक है। आदि ऋषियों के तपस्या, अन्तर्दृष्टि की उत्पत्ति में योग ही प्रधान कारण था। योग एक स्वतंत्र दर्शन भी है। यह मानव के जीवन में एक सच्चा पथ प्रदर्शक है, विज्ञान है। योग मनोविज्ञान का प्रायोगिक अंश है। इसलिए किसी न किसी रूप में योग हर दर्शन में आ ही जाता है। अतः इसकी प्राचीनता निर्विवाद है।

योग दर्शन पर अनेक भाष्य हुए हैं। वर्तमान काल में प्राप्त सभी भाष्यकारों का मत है कि महर्षि पतञ्जली योग दर्शन के प्रथम प्रणेता नहीं है। योग का वर्णन श्रुति और स्मृति में आया है।

याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा गया है कि "हिरण्यगर्भो योगस्थ वक्ता मान्य पुरातन" अर्थात् हिरण्यगर्भ ही आदि वक्ता हैं योग दर्शन के। सांख्य ऋषि ने भी कहा है हिरण्यगर्भ ने ही प्रथम बार योग का परिचय जगत से कराया। हिरण्यगर्भ किसी मानव का नाम नहीं है। हिरण्यगर्भ ही सर्वप्रथम उत्पन्न प्रजापति है। इसकी पुष्टि वेदों में भी की गई है। योग शास्त्र एक प्रकार से प्राचीन शास्त्र है। इसी से इसकी प्राचीनता सिद्ध होती है। भारतवर्ष में योग का महत्व और क्षेत्र काफी विस्तृत है। ज्ञान का जीवन से सीधा सम्बन्ध होने के कारण हर क्षेत्र में क्रियात्मक ज्ञान की आवश्यकता रही है। जीवन के लक्ष्य को क्रियात्मक रूप देना प्राचीन काल से ऋषियों ने आवश्यक समझा है। सभी शास्त्रों ने लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग बतलाये हैं। इन लक्ष्यों तक पहुंचने के मार्गों को ही योग कहा जाता है। धर्म, दर्शनविज्ञान सभी में योग का विशेष स्थान है।

भारत में कोई भी सैद्वान्तिक ज्ञान, व्यवहारिक ज्ञान के बिना नहीं रहा। हर सैद्धान्तिक ज्ञान को क्रियांत्मक रूप दिया गया है। क्योंकि क्रियात्मक रूप योग है। इसलिए कोई भी शास्त्र योग के बिना पूर्ण नहीं माना गया है। वेद, पुराण, उपनिषद, दर्शन और श्रीमद्भागवत आदि सभी में योग शास्त्र का वर्णन मिलता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि योग शास्त्र भारतवर्ष का सबसे प्राचीन शास्त्र है और इसका क्षेत्र अति विस्तृत है। ऋग्वेद में योग के बारे में विस्तृत वर्णन मिलता है जिससे यह पता चलता है कि योग शास्त्र कितना प्राचीन है। कर्मवाद के विषय में भी वेदों में उल्लेख मिलता है। मानव को अपने अच्छे-बुरे कर्मो का फल भोगना पड़ता है। देवता भी कर्म फल से मुक्त नहीं हैं। शुभ कर्मो द्वारा ही मानव अमर होता है। हर मनुष्य अपने कर्मो द्वारा ही निरन्तर जन्म-मरण के चक्र में घूमता रहता है। पूर्वजन्म कृत दोषों से छुटकारा के लिए मानव प्रार्थना-पूजा और योग का शरण लेता है। मनुष्य अपनी सारी क्रियाओं के लिए स्वतंत्र है। वह जिस प्रकार क्रिया करेगा उसी के अनुकूल प्रतिक्रिया होगी। कर्म के प्रेरक कारण पूर्व जन्म के संस्कार होते हैं। मनुष्य में ही पूर्ण आत्मा की अभिव्यक्ति होती है। यही कारण है कि उसे सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो सकता है। ब्राम्हण और आरण्यक ग्रन्थों में ज्ञान के सभी अवस्थाओं का वर्णन है। पांच ज्ञानेन्द्रियों, पांच कर्मेन्द्रिय, पांच वायु, पंचभूत और मन से बने भौतिक शरीर की धारणा है। वेद में सभी आध्यात्मिक कर्मो को योग माना है यानि यज्ञ आदि के पूर्व योग करना माना गया है।

ऋग्वेद में सभी योग साधना में प्राण साधना का यथार्थ वर्णन मिलता है। जिसमें सभी इन्द्रियों का रक्षक और कभी भी नष्ट न होने वाला बतलाया गया है। उस प्रवाह का मार्ग नाड़ियां हैं। प्राणों की श्रेष्ठता बतला कर इन्द्रियां, मन आदि सब क्रियाओं का निरूपण किया गया है यानि योग साधना में प्राण साधना मुख्य है बिना प्राण साधना के कोई साधना पूर्ण नहीं हो सकती।

उपनिषद और योग

किसी न किसी रूप में सभी उपनिषदों में योग का वर्णन मिलता है और योग को विशेष महत्व भी दिया गया। योग को एक प्रकार से मुक्ति

प्राप्ति का ज्ञान और परम ज्ञान का साधन माना गया है। श्वेताश्वरोपनिषद में योग और उसकी विशेष क्रिया और फल का विवेचन किया गया है। जिसमें प्राण साधना, नाड़ी साधना, ध्यान साधना आदि है। मुण्डकोपनिषद और कठोपनिषद में भी वर्णन है। नचिकेता को यम ने अमरत्व प्राप्त करने का उपाय योग में ही बतलाया है। वृहदारण्यकोपनिषद में आत्म उपलब्धि प्राप्त करना बतलाया गया है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे उपनिषद है जिनमें केवल योग के महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन है। जैसे योग कुण्डल्योपनिषद, योग शिखोपदनिषद, योग चूड़ामण्युपनिषद, योग तत्वोपनिषद आदि।

उपनिषदों में मनस यानि मन को शरीर और आत्मा का माध्यम माना गया है। उपनिषदों में जगत को प्रपंचात्मक माना है केवल आत्मा ही सत्य है। जिसकी सत्ता पर संदेह नहीं किया जा सकता। अज्ञान के कारण जीवबद्ध है। ब्रम्ह की शक्ति माया के द्वारा आत्मा का वास्तविक रूप छिपा रहता है। जब आत्मा अपने को शरीर समझने लगती है तब वह सुख-दुख भोगने वाली बन जाती है। वह शरीर, मन, इन्द्रिय आदि के साथ सम्बन्धित होकर अपना सर्वव्यापक रूप भूल कर सांसारिक बन्धन में बंध जाती है और शरीर को ही सब कुछ समझ लेती है। इसी को माया कहते हैं। अविद्या कहते हैं।

उपनिषदों में शरीर के तीन भेद बतलाये गये हैं स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। स्थूल शरीर पंचभूतों द्वारा निर्मित है जिसे भौतिक शरीर भी कहते हैं। मृत्यु के बाद भौतिक शरीर पुनः पंचभूतों में मिल जाता है। सूक्ष्म शरीर भौतिक होते हुए भी दृष्टिगोचर नहीं होता। वह आत्मा का वाहक बन जाता है। अन्य शरीर प्राप्त करने के लिए कारण शरीर द्वारा आत्मा पुनः जन्म लेती है।

प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान ये पंच प्राण हैं। इन्ही के ऊपर सम्पूर्ण जीवन चलता है यानि जीवन का आधार यही पंच प्राण ही हैं। आत्मा, ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां, मन और पंच प्राणों सहित मृत्यु के समय भौतिक शरीर को छोड़ देती है। लेकिन इनमें कर्माश्रय भी सम्मलित होता है जो मानव के जीवन काल में किये गये कर्मो का कोश है। इसी कर्माश्रय द्वारा शरीर निकल कर आत्मा के साथ चला जाता है। इसी से जीव का भविष्य निर्धारित होता है। इसी के अनुसार पुनः जन्म होता है।

इसी कर्माश्रय को पूर्वजन्म का संस्कार कहते हैं।

अद्वैत वेदान्त भारतीय विचार दर्शन के विकास में सर्वोच्च स्थान रखता है। वेदान्त में भारतीय दर्शन का सूक्ष्म विवेचन है। भारतीय दर्शन एकमात्र दर्शन नहीं है। तत्व ज्ञान के अलावा जीवन दर्शन पर विशेष ध्यान दिया गया है। सच तो यह है कि यहां जीवन के लिए ही दर्शन है। यही कारण है कि भारतीय दर्शन केवल सैद्धान्तिक ही नहीं है बल्कि व्यवहारिक भी है। परम लक्ष्य और आत्मोपलब्धि के लिए साधन भी बतलाये गये हैं।

सत्य को साक्षात्कार करने का मार्ग प्रायः सभी भारतीय दर्शनों में पाया गया है। वेदान्त के द्वारा जो साधना बतलायी गई है वह मुख्यतया ज्ञान साधना है यानि वेदान्त की साधना ज्ञान के आधार पर ही प्रतिष्ठित है। साधना अवस्था में भी निर्विकार निर्गुण ब्रम्ह ही है। आदि शंकराचार्य ने विवेक चूड़ामणि में कहा है-

उद्धरेदात्मनात्मना मग्नं संसारवारिधौ।

योगारुढ़त्वमासाद्य सम्यग्दर्शन निष्ठया।।

अर्थात् संसार सागर में डूबी आत्मा का हर क्षण आत्मदर्शन में मग्न रहता हुए योगारुढ़ होकर स्वयं ही उद्धार करे।

वेदान्त का प्रमुख वाक्य है। ब्रम्ह सत्य है और जगत मिथ्या है अर्थात् ब्रम्ह ही एकमात्र नित्य है उसके अतिरिक्त सभी अनित्य है। दूसरा सांसारिक सुखों को अनित्य मान कर उसका त्याग ही वैराग्य है। तीसरा है षष्ट सम्पत्ति- शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा और समाधान। विषय भोगों के प्रति विरक्त रहना और अपने ध्येय में अपने को स्थिर रखना शम है। कर्मेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रियों के विषयों से अपने को हटा लेना ही दम है। बाह्य विषयों का आलम्बन यानि रूचि न लेना ही उपरति है। विकार-प्रतिकार भावना से रहित होना, शोक-चिन्ता से रहित रहना तथा शीत, उष्ण आदि किसी भी प्रकार के कष्टों में भी प्रसन्न रहना अथवा सहन करना ही तितिक्षा कहलाती है। अध्यात्म शास्त्र और गुरु वचन और वाक्य पर विश्वास रखना ही श्रद्धा है। ब्रम्ह में सदैव लीन रखना ही समाधान कहलाता है। वेदान्त, ज्ञान के आधार पर प्रतिष्ठित है। साधन अवस्था निर्विकार निर्गुण ब्रम्ह ही है। वेदान्त योग में ब्रम्ह और जीव के एकत्व की स्थापना

होती है। वेदान्त साधना के द्वारा ध्याता, ध्यान और ध्येय की त्रिपुटी समाप्त हो जाती है। वेदान्त योग साधना से अहं भाव आदि दोष निवृत्त हो जाते हैं। उसमें ब्रम्ह की अनुभूति होने लगती है। साधक स्वयं ब्रम्ह में लीन हो जाता है। ब्रम्ह का साक्षात्कार ही मोक्ष है। यही वेदान्त की अपनी विशिष्ठ योग साधना है। वेदान्त के अनुसार आत्म तत्व के अतिरिक्त कोई दूसरी सत्ता नहीं है। ब्रम्ह और आत्मा भिन्न नहीं है। दोनों एक ही हैं। माया के आवरण में आत्मा का वास्तविक रूप छिपा रहता है। माया ब्रम्ह की उद्भुत शक्ति है। सत्ता एक ही है अनेकता भ्रममात्र है। निर्गुण ब्रम्ह, सगुण ब्रम्ह तथा जीव में कोई भेद नहीं है।

वेदान्त योग का कहना है कि आत्म साक्षात्कार ही ब्रम्ह ज्ञान है। वेदान्त में निर्विकल्प समाधि (योग शास्त्र का विशेष अंग) से ही अज्ञानता का नाश होकर आत्मोपलब्धि बतलायी गई है। समाधि के निरन्तर अभ्यास से अज्ञानता के कारण उत्पन्न हुए दोष तथा अज्ञान नष्ट हो जाते हैं। योगी निरन्तर समाधि से अपने में ब्रम्ह भाव का अनुभव करने लगता है। अनेकत्व में एकत्व की भावना वेदान्त में बतलायी गई है। उपर्युक्त कथन से यह स्पष्ट होता है कि वेदान्त में भी योग साधना है। योग का उद्देश्य है आत्मा के ऊपर माया के आवरण को हटाना। योग साधना के द्वारा अभेद की स्थापना होती है। ब्रम्ह के सगुण रूप का एकनिष्ठ ध्यान और उसमें लीन होना ही वेदान्त योग का वास्तविक रूप है। वेदान्त योग में ब्रम्ह और जीव के एकत्व की स्थापना होती है। इससे यह सिद्ध होता है कि वेदान्त में योग का पूर्ण समावेश है यानि वेदान्त बिना योग के पूर्ण नहीं कहा जा सकता है।

आयुर्वेद ने भी योग को एक अंग माना है। महाभारत, गीता, बौद्ध धर्म और जैन धर्म में भी योग का विशेष स्थान है। देखा जाये तो वैदिक काल से लेकर वर्तमान काल में भी योग साधना अपना महत्व रखता है। योग भारतीय साधना की आधारभूमि है। भारत में निर्वाण यानि मोक्ष जीवन का अन्तिम लक्ष्य रहा है। अध्यात्म और आध्यात्मिक साधना परम निर्वाण ही परम लक्ष्य है। लेकिन मोक्ष कोई बौद्धिक विवेचन मात्र नहीं है। बल्कि अस्तित्वगत बोध है। इसलिए इसे केवल सैद्धान्तिक स्थापनाओं के द्वारा जाना नहीं जा सकता है। इसलिए क्रियात्मक प्रयास भी आवश्यक

है। एकमात्र योग ही क्रियात्मक प्रयास का आधार है। यही कारण है कि भारतीय साधना भूमि में चाहे तंत्र मार्ग हो या अन्य मार्ग सबके सूत्र योग से ही जुड़े हैं। कुण्डलिनी साधना तंत्र का मार्ग है। फिर भी इसके समस्त क्रिया पक्ष योग से ही सम्बन्ध रखते हैं।

योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है। 'युज' धातु का अर्थ है जुड़ना और समाधि व्याकरण के आधार पर 'युज समाधौ, युजिर योगे' युजिर योग से योग शब्द की उत्पत्ति होती है। यह शब्द युज समाधौ से उत्पन्न होता है जिसका अर्थ होता है समाधि। योग शास्त्र के अनुसार योग की परम अवस्था आत्मा-परमात्मा का मिलन है और समाधि का अर्थ है स्वयं का साक्षात्कार। लेकिन अर्थ भिन्नता के कारण इस आवरण को भेद कर अन्दर जाया जाये तो ज्ञात होता है कि इन दोनों अर्थों में योग का उद्देश्य एक ही है मोक्ष की प्राप्ति यानि परम निर्वाण की प्राप्ति। चाहे वह आत्मा-परमात्मा का मिलन हो या स्वयं से साक्षात्कार दोनों की परिणति एक ही है। जैसाकि प्रसंगवश आगे वर्णन किया जा चुका है कि योग शास्त्र का उल्लेख आदि ग्रन्थ वेदों में मिलता है। वेद मंत्रों द्वारा इसके उद्देश्य और टपयोग को स्पष्ट किया गया है। जैसाकि ऋग्वेद में वर्णन है। बिना योग साधना के ज्ञानी पुरुष का भी यज्ञ कर्म सिद्ध नहीं होता। देखा जाये तो वेदों और उपनिषदों के बाद गीता में योग पर विशेष प्रकाश पड़ा। यद्यपि महाभारत में अनुशासन पर्व, शान्ति पर्व और भीष्म पर्व आदि में योग का विस्तृत वर्णन मिलता है। लेकिन भगवान कृष्ण द्वारा गीता उपदेश में योग के कई महत्वपूर्ण विषयों पर अर्जुन को ज्ञान दिया गया थां।

"समत्व योग उच्चते" अर्थात् समत्व की प्राप्ति योग से ही होती है। योग कर्मशुः कौशलम यानि कर्म की कुशलता ही योग है। गीता में ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग के रूप में इसका विभाजन भी किया गया है। यह विभाजन धार्मिक-व्यवहारिक चेतना के अनुकूल है।

देखा जाये तो जीवन के तीन आयाम होते हैं। चाहे उसे व्यवहारिक रूप से देखा जाये या धार्मिक रूप से। वह है ज्ञान, भक्ति और कर्म। योग इन तीनों से सम्बन्धित होकर क्रमशः ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग का रूप ले लेता है। योग के तीनों मार्ग पर चलकर जीवन के लक्ष्य को

प्राप्त किया जा सकता है। चाहे वह व्यवहारिक जीवन हो या आध्यात्मिक जीवन।

इस प्रकार योग की एक लम्बी परम्परा रही है। जिसे उच्चतम् शिखर पर पहुंचाने का कार्य महर्षि पतञ्जली ने पूर्ण किया। उन्होने तमाम योग सम्बन्धित बिखंरे सूत्रों को संकलित कर, उन्हे व्यवस्थित कर नया आयाम दिया। देखा जाये तो महर्षि पतञ्जली ही सबसे महत्वपूर्ण योग के विवेचक थे। क्योंकि उन्होने न केवल योग के भिन्न प्रक्रियाओं का संकलन किया बल्कि योग सम्बन्धित विभिन्न मान्यताओं, दर्शन को एकत्र कर सम्पादन किया और साथ ही सांख्य तत्व दर्शन से समन्वित कर प्रमाणित भी किया। देखा जाये तो महर्षि पतञ्जली योग शास्त्र के जन्मदाता ही नहीं बल्कि महान प्रवर्तक माने जाते हैं। योग दर्शन के जिस रूप को हम आज देख रहे हैं और उस पर चल कर हजारों साधक योग की उच्चावस्था को प्राप्त किये इस महान कार्य का देन केवल महर्षि पतञ्जली ही हैं।

योग प्रसंग

महर्षि पतञ्जली ने सामाजिक और आध्यात्मिक मार्ग को अष्टांग योग में निरूपित किया। योग केवल अध्यात्म मार्ग नहीं है। समाज और जीवन में इसका क्या उपयोग है उन्होने भलीभांति वर्णन किया है। चाहे वह सांसारिक हो या हो आध्यात्मिक। अगर वह योग मार्ग के साथ चलता है तो उसका जीवन सुखमय होगा। हम लोग योग की बहुत सारी पुस्तके पढ़ते हैं और योग का अभ्यास भी करते हैं। लेकिन आसन-प्राणायाम के साथ-साथ उन तथ्यों पर विचार करें और जीवन पर उसे अपनाये तो जीवन सच्चे अर्थो में सत्य का मार्गी हो जायेगा।

महर्षि पतञ्जली ने योग को केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तक ही सीमित नहीं रखा उसे आठ भागों में विभक्त भी किया। जिसे हम अष्टांग योग के नाम से जानते हैं। योग साधना में ये आठों अंग काफी महत्वपूर्ण हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार यह योग की बाह्य साधना है। ध्यान, धारणा और समाधि यह अन्तरंग साधना है।

अन्तरंग साधना तभी पूर्ण होती है अथवा साधक को तभी सफलता मिलती है जब वह बाह्य साधना को भी लेकर चलता है। एक प्रकार से ये

बाह्य साधना अन्तरंग साधना की नींव है। इस पर गम्भीरता से विचार करना आवश्यक है। अगर विचारपूर्वक देखा जाये तो यम-नियम का महत्व केवल योग साधक के लिए नहीं बना है। बल्कि समस्त मानव जाति और समाज के लिए भी बना है। आज जो समाज और देश में अशान्ति हिंसा आदि फैली है उसके मूल कारण है कि हम यम-नियम से दूर हैं। यम का पालन तो हर जाति, देश, समाज तथा हर मत के मनुष्यों के लिए है। अगर हमें समाज में शान्ति चाहिए, सामाजिक उन्नति चाहिए तो यम के नियमों को लेकर चलना होगा। तभी हम मानव कहलायेंगे।

मानव कभी भी हिंसक नहीं हो सकता। सच्चे मानव का सबसे बड़ा गुण है दया, प्रेम, करूणा और शान्ति। अगर ये गुण नहीं है तो मानव नहीं है वह पशु है। यम के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य और अपरिग्रह है और नियम के अन्तर्गत शौच, सन्तोष तप स्वाध्याय तथा ईश्वर चिन्तन आता है।

अहिंसा

हिंसा तीन प्रकार की होती है शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक। किसी भी प्राणी मात्र को शारीरिक चोट पहुंचाना शारीरिक हिंसा होती है। अपशब्द बोलना, अपमान करना, उपेक्षा करना मानसिक हिंसा है। मन में द्वेष, ईर्ष्या, जलन रखना, अन्तःकरण को मलिन रखना आध्यात्मिक हिंसा है। इन तीनों प्रकार के हिंसा से दूर रहना ही अहिंसा कहलाती है। योग में आध्यात्मिक हिंसा को प्रमुख माना है यानि मन के मलिन होने को प्रमुख माना गया है। अगर एक बार मन मलिन हो गया तो वह जल्दी समाप्त नहीं होता। वह विष की तरह बढ़ता रहता है। जो क्रोध, घृणा, मानसिक अवसाद का कारण भी बन जाता है। वैसे किसी भी प्रकार की हिंसा नहीं करनी चाहिए। मानसिक, शारीरिक और वाचिक हिंसा न करना ही परम अहिंसा है। वैसे हिंसा का विचार तो अति सूक्ष्म विषय है। इसे समझना या समझाना इतना सरल कार्य नहीं है। हम इस सूत्र से समझ सकते हैं। जैसा कर्म और व्यवहार हम सामने वाले से अपेक्षा करते हैं वैसा सामने वाला भी आप से चाहता है यानि जिस व्यवहार से स्वयं को कष्ट होता है वैसा व्यवहार हम न करें। जिस मनुष्य के अन्दर दूसरों के प्रति करूणा, दया

होगी उससे हिंसा कभी नहीं हो सकती। बौद्ध धर्म का प्रथम सूत्र ही अहिंसा है। जब साधक और योगी अहिंसा व्रत को परम दृढ़ कर लेता है तब उसके पास आये हिंसक प्राणियों की भी हिंसा वृत्ति समाप्त हो जाती है। ऐसे बहुत सारे उदाहरण है। योग में मन की मलिनता ही हिंसा मानी गई है। योग का प्रथम चरण अहिंसा से ही प्रारम्भ होता है। योग का कहना है कि जब मन दूषित वृत्तियों से भरा रहेगा तब साधना कैसे होगी। पहले मन के मलिनता को दूर करना होगा। नहीं तो यह विष मन के साथ-साथ पूरे शरीर में फैलने लगता है। मन को स्वच्छ रखने का उपाय है अहिंसक होना, तटस्थ होना। अहिंसा व्रत का पालन वीर-चरित्रवान पुरुषों का काम है। निर्बल, चरित्रहीन और कायर पुरुष कभी भी अहिंसक नहीं हो सकता है। ऐसे लोग ही समाज में हिंसा को प्रोत्साहित करते हैं। वीर, धीर, और योगी ही सच्चे अर्थों में अहिंसक होता है। जो अपने आत्मबल, चरित्रबल से हिंसक प्राणी को भी अहिंसक बना देता है। तथागत इसके प्रबल उदाहरण हैं।

सत्य

सत्य वह है जो मन, वचन और कर्म से वस्तु के यथार्थ रूप में अभिव्यक्त किया जाये। स्वय का ज्ञान जिस प्रकार हुआ उसी ज्ञान को उसी रूप में दूसरों को अवगत कराने के लिए कही गई वाणी तथा कर्म ही सत्य है। मन, वचन के एकरूपता को ही सत्य कहते हैं। जिस वचन से किसी भी प्राणी का अहित नहीं होता उस वचन का प्रयोग करना उचित है। वहीं अहितकारी वचन सत्य प्रतीत होते हुए भी पापजनक हैं। प्राणियों को पीड़ा पहुंचाने या हानि पहुंचाने वाली वाणी कभी भी किसी काल में उचित नहीं है।

सत्य बूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम।
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः।।

(मनुस्मृति)

अर्थात् सत्य बोलें। लेकिन प्रिय बोले। अप्रिय सत्य न बोले तथा प्रिय असत्य भी न बोले। सत्य वही सत्य है जो हितकर हो। जिसमें किसी का आत्मिक शारीरिक, मानसिक व सामाजिक का थोड़ा सा भी नुकसान

न हो। सत्य का मार्ग अत्यन्त कठिन है। सभी लोग नहीं चल सकते। असत्य का मार्ग सरल है। लेकिन उसका अन्त बड़ा ही भयानक होता है। सत्य कठिन है। लेकिन अन्त परम शान्ति का है। लेकिन लोक व्यवहार के साथ सत्य को लेकर चलना ही ठीक होता है। देखा जाये तो सत्य अहिंसा का ही आधार है। सत्य कठोर होता है। यह भी सत्य है। लेकिन जिस वाणी से जानबूझकर कष्ट पहुंचाने की भावना हो वह वाणी अर्थात् सत्य उचित नहीं है। सत्य एक प्रकार से कर्तव्य भी है और अहिंसा भी कर्तव्य है। जिन वचनों से पारस्परिक द्वेष बढ़ता है। दुख होता है। धोखा होता है उनको न बोलना उचित है।

अध्यात्म योग का कहना है कि सत्य वचन उत्तम है। हितकारक वचन बोलना सत्य से भी उत्तम है। क्योंकि जिससे सब प्राणियों का हित होता है वही सत्य है। योग साधना के अन्तर्गत चलने वाले प्राणी अथवा योग वचन को पालन करने वाले प्राणी के वचन में ऊर्जा बल का स्वाभाविक प्रवाह होने लगता है। उसके बोले हुए वचन कभी असत्य नहीं होते। उसके द्वारा दिये गये आशीर्वाद और श्राप दोनों ही अपना तत्काल प्रभाव दिखलाते हैं यानि सत्य व्रत के पालन से वाणी में ओज आ जाता है और एक विशेष आकर्षण भी पैदा होता है। जिससे लोग आकर्षित होने लगते हैं। सत्य वचन रूपी ज्ञान-प्रवचन जो साधक संन्यासी देता है वह मनुष्य की आत्मा की गहरायी में उतर जाता है। उसके वचन से वह धीरे-धीरे सत्यमार्गी हो जाता है। आध्यात्मिक हो जाता है।

बुद्ध के प्रवचन और कर्म में सत्य था। उन्होने जो आध्यात्मिक अनुभव किया उसे सत्य रूप से लोगों के सामने रख दिया। वे जो भी बोले वह सत्य ही बोलते थे। जहां सत्य होगा वहीं अहिंसा होगी। उनके सत्य में इतनी शक्ति थी कि लोग उनके अनुयायी बनने लगे। अहिंसा और सत्य के मार्ग पर चलने लगे। चाहे वह राजा हो या गरीब लाचार हो सब उनका अनुशरण करने लगे। इससे बड़ा सत्य का प्रमाण और क्या हो सकता है।

अस्तेय

अस्तेय शब्द भी बड़ा आध्यात्मिक है। स्तेय का मतलब चोरी करना और अस्तेय का मतलब चोरी न करना। चोरी भी हिंसा के अन्तर्गत ही

आता है। चोरी न करना अहिंसा है। अहिंसा शब्द बड़ा व्यापक है। अस्तेय एक प्रकार से सत्य का रूपान्तरण है। जब किसी व्यक्ति की प्रिय वस्तु कोई चुरा लेता है तो यह एक प्रकार का हिंसा है। जिस व्यक्ति की वस्तु चोरी हो जाती है उसके अन्दर कितनी तड़प होती है वह चौबीस घण्टे उसे खोजने में जुटा रहता है। उसे एक प्रकार से आत्मिक, मानसिक कष्ट से गुजरना होता है। सामाजिक, प्राकृतिक अधिकार सभी मनुष्यों को मिला है। उसके अधिकार को बलपूर्वक हरण कर लेना या उसे वंचित कर देना या प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कष्ट देना हिंसा है। स्तेय एक प्रकार से हिंसा के अन्तर्गत ही आता है यानि किसी भी मनुष्य के वस्तु, अधिकार का हनन ही स्तेय है।

अगर विचारपूर्वक देखा जाये तो मानव जीवन का चरम लक्ष्य है आत्मोपलब्धि। जो भी उसके इस आत्मोन्नति के नैसर्गिक अधिकारों का हनन करता है सच में चोर है और है हिंसक। क्योंकि उसके अधिकार का हनन करना, परोक्ष-अपरोक्ष रूप से उसके वस्तु आदि पर अधिकार कर लेना इससे बड़ा पाप कोई नहीं हो सकता। सत्य तो यह है कि जो भी मनुष्य अपने नैतिक कर्तव्य का पालन ठीक-ठाक नहीं करता वह चोर है, स्तेय है। कहने की आवश्यकता नहीं कि मनुष्य को सत्य से, अहिंसा से और अस्तेय से वंचित करने वाला उसका अपना शत्रु उसी के आस-पास ही रहता है। उसका नाम है लोभ और राग। इन दो शत्रुओं के कारण मनुष्य अनुचित आचरण अपनाता है। हर मनुष्य को लोभ और राग रहित होने का अभ्यास करना चाहिए। लोभ का ही दूसरा रूप है त्याग और राग का भी दूसरा रूप है विराग यानि आसक्तहीन होना। केवल व्यवहारिक रूप से नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी पालन करना ही अस्तेय है। अगर कोई साधक के अन्दर राग उत्पन्न हो जाता है इसका मतलब है वह पूर्णरूप से अस्तेय को प्राप्त नहीं किया यानि मानसिक रूप से भी इच्छा न हो यानि भावना ही पैदा न हो वह अस्तेय है।

अध्यात्म योग कहता है जो अस्तेय का पूर्णरूप से पालन करता है वह राजा जनक के समान सभी सुखों का भोग करता है और परम ज्ञान और परम त्यागी के समान होता है।

ब्रम्हचर्य

काम के प्रति विरक्त अथवा उसे उदय न होने देना ब्रम्हचर्य कहलाता है। अगर विचारपूर्वक देखा जाये तो जब तक समस्त इन्द्रियों पर नियंत्रण नहीं होता तब तक काम के विकार की उत्पत्ति पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता है यानि उसे रोका नहीं जा सकता है। मन हर पल अनियंत्रित होता रहता है। उसे धीरे-धीरे साधा जा सकता है। ब्रम्हचर्य की सफलता के लिए खान-पान और रहन-सहन को उसके अनुकूल बनाना पड़ता है।

ब्रम्हचर्य दो प्रकार का होता है। एक है शारीरिक यानि बाह्य ब्रम्हचर्य और दूसरा है आन्तरिक ब्रम्हचर्य। बाह्य ब्रम्हचर्य से ज्यादा महत्वपूर्ण है आन्तरिक ब्रम्हचर्य। आन्तरिक ब्रम्हचर्य का सीधा सम्बन्ध हमारी ऊर्जा यानि ओज से होता है। सात्विक और आध्यात्मिक पुरुष के चेहरे पर विशेष आभा प्रदीप्त होती रहती है। वहीं कामी पुरुष के चेहरे पर क्रूरता दिखती है और वह आभाहीन होता है। क्योंकि वह हर पल काम चिन्तन से पीड़ित रहता है। योग ऋषि दक्षमुनि का कहना है शारीरिक सम्बन्ध से ज्यादा खतरनाक है काम का चिन्तन। काम चिन्तन से मानव का ओज धीरे-धीरे नष्ट होने लगता है। ओज क्षय होने से विभिन्न प्रकार की शारीरिक और मानसिक व्याधि स्वतः उत्पन्न हो जाती है। जिसके कारण तन और मन को भारी क्षति उठानी पड़ती है समय से पूर्व वृद्धावस्था आ जाता है। हर समय मन उद्विग्न सा बना रहता है।

दक्ष संहिता के अनुसार आठ प्रकार से रहित होना ही ब्रम्हचर्य है। हर समय वासना का चिन्तन करना। उसके विषय में चर्चा करना, स्त्री के साथ क्रीड़ा करना। स्त्री के विभिन्न अंगों को चोरी से देखना। स्त्री के साथ कामजनित बातें करना। हर समय भोग इच्छा के लिए आतुर रहना। राह में चलती स्त्रियों को देखकर अश्लील शब्द कहना आदि। योग का कथन है कि मनुष्य जिस भी उम्र का हो अगर ब्रम्हचर्य का संकल्प लेता है तो उसकी आन्तरिक शक्ति उसी समय से उत्थान करने लगती है। विज्ञान कहता है कि मनुष्य का शरीर जैविक तत्वों से बना है। काम को रोका नहीं जा सकता। यह सत्य है। काम को ऊर्जा कहा गया है कि उसका स्वभाव

ही अधोमुखी है। लेकिन योग के अभ्यास से उसे ऊर्ध्वमुखी बनाया जा सकता है। जैसाकि मैंने पहले कहा है बाह्य काम से ज्यादा खतरनाक आन्तरिक काम है उसे संयमित करना है। जब तक हम मानसिक रूप से दृढ़ नहीं होंगे तब तक हम सफल नहीं हो सकते। हमारे विचार और मन तथा शरीर का सीधा सम्बन्ध हमारे खान-पान यानि आहार से है। जब तक हम रसेन्द्रिय पर नियंत्रण नहीं करते तब तक अन्य इन्द्रियों पर नियंत्रण सम्भव नहीं है। अतः ऐसा आहार नहीं लेना चाहिए जोकि ब्रम्हचर्य अथवा साधना में बाधक हो। तामसिक, राजसिक और उत्तेजक आहार से बचना चाहिए यानि उसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

कहने की आवश्यकता नहीं कि किसी भी प्रकार वासना जाग्रत करने वाले शब्द, स्पर्श, रस, गंध आदि विषयों से अपने को दूर ही रखना चाहिए। योग साधना में ब्रम्हचर्य पर विशेष बल दिया गया है। क्योंकि बिना संयम से शरीर, मन, इन्द्रिय को बल तथा सामर्थ्य की प्राप्ति होना सम्भव नहीं है। सांसारिक और पारमार्थिक कोई भी कार्य बिना संयम के सम्पन्न नहीं हो सकता। संयम के ठीक-ठीक पालन से साधक के लिए कुछ भी दुलर्भ नहीं है। सत्य तो यह है कि ब्रम्हचर्य संयम से शारीरिक, मानसिक और सहनशीलता का अद्‌भुत विकास होता है। साधना के लिए सहनशीलता परम आवश्यक है।

शास्त्र में यौवन का सम्बन्ध केवल स्वस्थ सन्तान प्राप्ति के लिए बतलाया गया है। काम सन्तुष्टि के लिए नहीं।

समाज और विज्ञान की भ्रान्त धारणा है कि काम का दमन करने से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। लेकिन सत्य तो यह है कि मन पर नियंत्रण न होने से शरीर और इन्द्रियां निरंकुश हो जाती है और उसे बलपूर्वक रोकते रहने से हानि की सम्भावना बढ़ जाती है।

खासकर साधकों को अवश्य ध्यान देना चाहिए। वैसे तो हर व्यक्ति को संयम पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। थोड़े से संयम से चमत्कारिक प्रभाव देखने को मिलता है। मनुष्य की चंचलता खत्म हो जाती है। खासकर आन्तरिक ब्रम्हचर्य संयम अति आवश्यक है। आन्तरिक संयम से

स्वतः बाह्य ब्रम्हचर्य घटने लगता है। वैसे योगमार्ग हो या तंत्र मार्ग हो उस पर चलने वाले साधकों को खासकर आन्तरिक ब्रम्हचर्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। बाह्य और आन्तरिक ब्रम्हचर्य संयम के बिना साधक परम ज्ञान, कैवल्य आदि की ओर एक कदम भी नहीं बढ़ सकता। इसके दृढ़ होने पर साधक के साधना मार्ग की सारी विघ्न बाधाएं स्वतः ही दूर हो जाती है। वह साधक स्वतः ही सिद्ध मार्ग की ओर अग्रसर होने लगता है।

अपरिग्रह

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद दुखभाग्भवेत् ॥

योग साधना में उपरोक्त श्लोक का काफी महत्व है। सभी सुखी हो, सभी निरोग हो, सभी का कल्याण हो, कोई भी दुख न हो। यह श्लोक ही अपरिग्रह है। अपरिग्रह का अर्थ है जरूरत से ज्यादा धन, सम्पत्ति का संचय न करना, शरीर के प्रति मोह न रखना, भोग विषय से दूर रहना आदि। कहने की आवश्यकता नहीं मानव की तृष्णा का अन्त नहीं है। तृष्णा का कोई अन्त नहीं है हम जितना भी उसके पीछे चलते हैं उतना ही वह आगे बढ़ता जाता है। विषय भोग की तृष्णा कभी भी शान्त नहीं होती।

महर्षि भर्तृहरि का कथन कितना सत्य है भोगों को हमने नहीं भोगा। किन्तु उसने हमें भोग लिया। काल नहीं बीता किन्तु हम बीत गये। तृष्णा समाप्त नहीं हुई बल्कि हम ही समाप्त हो गये। अगर इन शब्दों को गम्भीरतापूर्वक कुछ पल विचार करें तो सारा उत्तर मिल जाता है।

मानव की तृष्णा कभी भी कम नहीं हो सकती परन्तु हां उसे संयमित तो किया जा सकता है। जब तक हम मानसिक, शारीरिक रूप से अपने को संयमित नहीं करेंगे तब तक हम सफल नहीं हो सकते। क्योंकि भोग को हम जितना बढ़ाते जायेंगे उतना ही राग बढ़ता जायेगा।

राग बढ़ने से यानि लालच बढ़ने से भोग सामाग्री संचय करने की प्रवृत्ति भी बढ़ती जायेगी। यही प्रवृत्ति एक दिन हमारे विनाश का कारण बन जाती है। इस संसार में संग्रह करके कोई भी मनुष्य सुखी नहीं हुआ। आवश्यकता से अधिक संग्रह ही नाश का कारण बनता है।

देखा जाये तो अपरिग्रह सभी के लिए आवश्यक है। केवल साधक के लिये ही नहीं। खैर,

योग साधना में साधक को अपरिग्रह पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे उतना ही संग्रह करना चाहिए जिससे उसका और उस पर आश्रित लोगों का काम चलता रहे। योग कहता है जब साधक को अपरिग्रह सध जाता है। तब वह एक प्रकार से निर्मल होने लगता है जो अन्दर है वही बाहर है। कोई भेद नहीं रहता। वह जगत और स्वयं के प्रति निरपेक्ष भाव से रहता है।

तब उसके अन्दर विशेष क्रान्ति स्वतः ही घटित होने लगती है। ध्यान की अवस्था में उसे भूत, भविष्य की घटना का भान होने लगता है। यहां तक देखा जाता है कि साधक अपने पूर्वजन्म का आभास भी कर लेता है। पूर्व जन्म में वह क्या था स्वप्न के माध्यम से देख लेता है और भविष्य में क्या होगा वह भी जान जाता है। त्रिकालदर्शी का प्रथम चरण भी कह सकते हैं।

यम के विषय में संक्षेप में बतलाया गया है। अब थोड़ा नियम पर विचार कर लेते हैं। नियम को भी योग साधना में पांच प्रकार बतलाया गया है।

शौच

बाहरी और आन्तरिक स्वच्छता को शौच कहा जाता है। हमारे शरीर को स्वच्छ करने के बहुत साधन उपलब्ध हैं और स्वच्छ रहने के लिए हम तरह-तरह के उपाय तो करते रहते हैं। लेकिन आन्तरिक शुद्धता पर हमारा ध्यान कम ही जाता है। जिसे योग में अभ्यान्तर शुद्धि कहते हैं।

अभ्यान्तर शुद्धि तभी सम्भव है जब हम ईर्ष्या-द्वेष, मान-अपमान से परे हो जायें। कोई व्यक्ति मुझसे ज्यादा उन्नति कर लेता है उसके प्रति जलन की भावना न रखना। कोई व्यक्ति अपमान कर दे उससे बदला लेने की भावना का त्याग करना। सभी के प्रति समभाव रखना आदि भावना से चित्त निर्मल होता है। निर्मल चित्त ही एकाग्रता को प्राप्त करता है। यह चित्त शुद्धि अभ्यान्तर शौच कहलाती है।

अभ्यान्तर शौच दृढ़ होने पर रज और तम का आवरण हट जाता

है। वह पूर्णतया सत्व प्रधान चित्त हो जाता है और स्फटिक के समान स्वच्छ और निर्मल हो जाता है। तब चित्त को एकाग्र करना सम्भव हो जाता है। एकाग्र चित्त द्वारा धीरे-धीरे इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करना सम्भव हो जाता है। अभ्यान्तर शौच सिद्ध होने पर चित्त एकाग्रता, इन्द्रिय नियंत्रण तथा आत्म साधना का ही परिणाम है आत्म साक्षात्कार। आत्म साधना में सफलता मिलने लगती है। इसलिए साधक को बाह्य और आन्तर शुद्धता पर ध्यान देना चाहिए यानि बाह्य और आभ्यान्तर शौच का सदैव पालन करना चाहिए। क्योंकि स्वच्छता का बहुत ज्यादा महत्व है साधना में। कलुषित तन-मन से साधना सम्भव नहीं है।

सन्तोष

समस्त दुखों का मूल है असन्तोष और सभी सुखों के मूल में है सन्तोष। संतोष रहित चिंत्त में कभी ज्ञान प्रकाशित नहीं हो सकता। सन्तोष का मतलब आलस्य नहीं है। सन्तोष का अर्थ पुरुषार्थ हीनता नहीं है। हम कुछ प्रयत्न न करें और कहें मैं सन्तोषी हूं यह ठीक नहीं है। अपने प्रयत्न और कर्म को सदैव लक्ष्य रख कर करना चाहिए। अपने प्रयत्न और कर्म पर पूर्व निष्ठा और विश्वास रखने से सन्तोष मिलता है।

सन्तोष के पूर्णरूप से दृढ़ होने पर तृष्णा का शमन होता है। तृष्णा के शमन से ही सुख प्राप्त होता है। तृष्णा बिना उद्देश्य के दौड़ने वाला हिरण है और सन्तोष उद्देश्य के साथ चलने वाला हिरण के समान है। बिना सन्तोष के हम कभी भी अपने उद्देश्य को नहीं प्राप्त कर सकते चाहे कर्म हो या साधना।

दूसरे शब्दों में सन्तोष का लोग विरोध भी करते हैं। उनका कहना है कि विकास रूक जाता है। सन्तोषी मनुष्य अपने को कभी भी बदलने का प्रयास नहीं करता। आवश्यकताओं से स्वयं और समाज का विकास होता है। आवश्यकता अविष्कार की जननी है। यह हम बचपन से सुनते आ रहे हैं। अति आवश्यकता हमें असन्तुष्ट और दुखी बनाती है। आज अशान्ति का मूल कारण है अति-आवश्यकता यानि असन्तोष।

असन्तोष से मानव और समाज का कल्याण कभी भी नहीं हो सकता। असन्तोष से मानव का वास्तविक विकास नहीं हो सकता। मानव

का सही विकास ज्ञान की तरफ चलने में है। उसके लिए साधन रूप से भौतिक वस्तुओं का स्थान हो सकता है।

हम भौतिक वस्तुओं का उतना ही उपयोग करें जितनी हमें आवश्यकता है। जब-जब आवश्यकता बढ़ेगी असन्तोष भी बढ़ेगा और यही असन्तोष हमें अच्छे-बुरे का फर्क नहीं बतलाता। हम कब किधर निकल जाये पता ही नहीं चलता। जब पता चलता है तब काफी देर हो चुकी होती है। तब न शरीर पर नियंत्रण रहता और न मन पर। हम उत्थान की जगह पतन की ओर बढ़ने लगते हैं। सन्तोष का तात्पर्य होशपूर्वक कर्म करना है और सदैव अपने लक्ष्य को सामने रखे एकलव्य की तरह। सफलता अवश्य मिलेगी। लेकिन उस सफलता में होगा मन शान्त और होगा सन्तोष। समाज और परिवार के आगे सिर नहीं झुकेगा। आप आत्म सन्तोष से होंगे पूर्ण। यही सन्तोष का अर्थ है।

तप-स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान

अपने परिस्थिति के अनुसार स्वधर्म पालन करना और उसके पालन में शारीरिक, मानसिक कष्ट को सहर्ष स्वीकार करना ही तप है। व्रत, उपवास आदि भी तप के अंग हैं। निष्काम भाव से तप करने से अन्तःकरण शुद्ध हो जाता है। ईश्वर का मनन-चिन्तन, जप करना स्वाध्याय है। स्वयं के प्रति चिन्तन भी स्वाध्यांय के अन्तर्गत आता है। ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण ही ईश्वर प्राणिधान है।

कुण्डलिनी साधना के मुख्य चार चरण या अंग हैं। आसन, प्राणायाम, ध्यान और समाधि।

आसन

कुण्डलिनी साधना का प्रथम चरण है आसन साधना। योग साधना में आसनों का अपना विशेष स्थान है। बिना आसन सिद्ध किये ध्यान, प्राणायाम और साधना करना सम्भव नहीं है। इसलिए योग में, यम-नियम में आसन को विशेष प्रमुखता दी गई है। जिस प्रकार भवन का नींव मजबूत हो तो भवन भी मजबूत होता है। उसी प्रकार समस्त साधना में आसन का विशेष महत्व है। आसन का तात्पर्य एक अवस्था में काफी

समय तक सुखपूर्वक स्थिर रहना। आसन के साथ-साथ श्वांस-प्रश्वांस का भी महत्व है। किस आसन में श्वांस-प्रश्वांस की क्या स्थिति होगी यह अवश्य जानना चाहिये। प्रत्येक आसन का सम्बन्ध हमारी प्राण ऊर्जा से होता है। हमारी हर मुद्रा का सम्बन्ध श्वांस-प्रश्वांस और प्राण ऊर्जा से होता है। बहुत से लोगों का विचार है कि बचपन से आसन करने से फायदा होता है। उम्र बढ़ने के बाद करने से कोई फायदा नहीं है। यह बात तो सही है बचपन में अगर आसन का अभ्यास किया जाये तो फायदा अवश्य होता है। क्योंकि बचपन में हमारी मांस पेशियां और हड्डी सरलता से मुड़ सकती है। लेकिन अधिक उम्र में ऐसा सम्भव नहीं है। मेरा विचार है जब से आपके अन्दर साधना करने की इच्छा जागृत हो गयी उसी दिन से शुरू कर देना चाहिए।

योग में बहुत सारे आसन हैं जिससे हमारा शरीर सध सकता है। कम से कम पांच आसनं का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। आसन का सीधा का सम्बन्ध हमारे मांस पेशियों से भी है। प्रतिदिन आसन का अभ्यास करने से हमारा शरीर स्वस्थ होता है। आलस्य, भारीपन दूर कर हल्का और स्फूर्तिवान बनाता है। आसनों के द्वारा हमारा शरीर धीरे-धीरे साधना करने के योग्य होता है। शीत-गर्म का भी कम प्रभाव डालता है और प्राकृतिक प्रभाव को सहने की शक्ति भी पैदा हो जाती है।

हठयोग प्रदीपिका में आसन का विशेष महत्व दर्शाया गया है। वास्तव में आसन एक ऐसा सुगम्य मार्ग है जिसके द्वारा शारीरिक-मानसिक विकास तो होता ही है साथ ही किसी भी प्रकार की बीमारी से भी दूर रखता है। साथ ही वृद्धावस्था को भी नियंत्रित करता है। मैं भ्रमण काल में जिन साधकों से मिला सभी ने साधना के पूर्व आसन और प्राणायाम पर विशेष दक्षता प्राप्त की थी। उनका कहना था सभी साधना के मूल में शरीर ही तो है। इसकी उपेक्षा कर कब तक रह सकते हैं। इसलिए योग साधना का अभ्यास आवश्यक है। योग साधना के बल पर भूख-प्यास, ठण्ड-गर्म के प्रभाव को घटाया-बढ़ाया जा सकता है। योग-तंत्र की साधना में आसन का विशेष महत्व है।

अगर विचारपूर्वक चिन्तन किया जाये तो यह बात सामने आती है।

मानव तन चौरासी लाख योनियों के अतिक्रमण का परिणाम है। मानव तन चौरासी अंगुल का है। कितना सामंजस्य है चौरासी लाख योनि और चौरासी अंगुल में। आर्षकाल में ऋषियों ने वृक्ष-पर्वत, पशु-पक्षियों का गहन अध्ययन कर आसनों का निर्माण किया। आज जो आसन हम देखते हैं वह गुरु-शिष्य के परम्परागत तरीके से मिला और उसे समय-समय पर परिष्कृत भी किया गया। गर्भासन छोड़ कर सभी आसन पशु-पक्षियों के भाव मुद्रा और उनके रहन-सहन पर ही आधारित हैं। क्योंकि पशु-पक्षी हमसे ज्यादा प्रकृति के निकट हैं।

चौरासी आसनों के विषय में घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता आदि में वर्णन मिलता है। हमें चौरासी आसन की आवश्यकता नहीं है। जिस आसन में हमारा शरीर सध जाये उसे ही करना चाहिए। क्योंकि हर मनुष्य का आकार, व्यवहार अलग होता है। जरूरी नहीं है कि जो आसन हमें ठीक लग रहा है अन्य को भी ठीक लगे। शरीर, उम्र और अवस्था के अनुसार आसन का चयन करना श्रेयष्कर है।

मेरे विचार से सूर्यासन में सभी आसनों का सार मिलता है। इसे सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मेरे विचार से आसनों का अभ्यास किसी योग्य प्रशिक्षक के सान्निध्य में ही करना चाहिए। जब एक बार बाह्य साधना सिद्ध हो जाये जैसा कि मैंने वर्णन किया तब आन्तर साधना मुश्किल नहीं होती। आन्त्र्र साधना जैसे-जैसे आगे बढ़ेगी वैसे-वैसे मार्ग स्वतः मिलता जायेगा। यह मेरा अनुभव है बन्धु। पहले एक कदम तो बढ़ायें। शक्तियां आपके अन्दर ही हैं। आसन सिद्धि का सबसे बड़ा महत्व है कि साधक गर्मी-सर्दी, भूख-प्यास आदि के द्वन्द से मुक्त रहता है। उसके अन्दर एक प्रकार से सहन करने की शक्ति प्राकृतिक रूप से आ जाती है। आसन सिद्ध होने की यही पहचान है वह शारीरिक रूप से सहनशील हो जाता है।

आसन का सीधा सम्बन्ध हमारे मन से होता है। आसन एक प्रकार से मानसिक सन्तुलन भी पैदा करता है। मन एकाग्र होता है। आसनों के द्वारा हमारे स्नायु मण्डल को भी शक्ति मिलती है। जिसके द्वारा प्राण का प्रवाह शुद्ध होता है। जिसके कारण मानसिक संकल्प शक्ति प्रबल होती है। आसन सिद्धि का सम्बन्ध मन से है और मन का सम्बन्ध प्राण से है। प्राण का सम्बन्ध कुण्डलिनी उत्थान से और कुण्डलिनी उत्थान का सम्बन्ध

आत्मा से समझना चाहिए। सब एक-दूसरे के पूरक हैं। बिना आसन सिद्ध किये मन और प्राण को सिद्ध नहीं कर सकते हैं। जब तक मन और प्राण सिद्ध नहीं होगा कुण्डलिनी की बात करना व्यर्थ है।

प्राण साधना

आसन साधना के बाद प्राण साधना पर विशेष ध्यान देना चाहिए। कुण्डलिनी साधना का दूसरा चरण है प्राण साधना। बिना प्राण सिद्धि के साधना पथ पर आगे बढ़ना सम्भव नहीं है। ईश्वर का सबसे अद्भुत उपहार है मानव के लिए वह है शरीर और शरीर के संचालन के लिए प्राण है। जिसे हम सदैव प्राकृतिक रूप से लेते रहते हैं। अगर श्वांस लेना एक कार्य होता तो जीवन के सारे कार्य बन्द पड़ जाते। देखा जाये तो प्राण ही जीवन है, प्राण ही समस्त चराचर जगत की रक्षा करने वाली महाशक्ति है। बिना प्राण के कोई भी प्राणी एक पल भी जीवित ही नहीं रह सकता। देखा जाये तो सभी प्राण जीवन के लिए औषधि है।

आज के आधुनिक युग में श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया एक प्रकार से विकृत सी हो गयी है। क्योंकि हमारा जीवन एक प्रकार से कृत्रिम होता जा रहा है। जिसके कारण अपार रोग-व्याधि की भरमार होती जा रही है।

वर्तमान युग में डायबिटीज, हार्ट अटैक, मानसिक रोग महामारी की तरह फैल रहा है। इसके मूल में है प्राणों का सही संचालन न होना। जिसके कारण मनुष्य रोग-व्याधि के साथ-साथ अल्पायु भी होता जा रहा है। योग सिद्ध साधक कभी भी अल्पायु नहीं होते थे। जिसका कारण था उनके जीवन में योग का गहरा सम्बन्ध होना।

१९३२ में लीडर नामक समाचार पत्र में एक चीनी व्यक्ति के बारे में समाचार प्रकाशित हुआ था। उस समय यह काफी चर्चा का विषय था। चीन के संगयुआं गांव बानसेन के उत्तर में था। जिसका नाम था लीचिंग युंग। उसकी आयु २५५ वर्ष की थी वह पूर्णरूप से स्वस्थ था। उसने अपने जीवन काल में चार विवाह किया था और अस्सी से ज्यादा सन्ताने थी। जब उनसे दीर्घायु होने का रहस्य पूछा गया तो वह चार बातें बतलाये-पहला चित्त को शान्त रखना, कछुए की तरह श्वांस लेना और दूसरा वज्रासन में बैठना यानि शान्त होकर ईश्वर का ध्यान करना। तीसरा है

कबूतर की तरह सीना तान कर रहना और चलना यानि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। चौथा था श्वान (कुत्ते) की तरह सोना। उसने कहा मेरे दीर्घ जीवन का यही सूत्र है। इसी प्रकार काशी के चर्चित योगी तैलंग स्वामी २८० वर्ष का दीर्घ जीवन जिये। ऐसे साधक आज भी हैं जो दीर्घ जीवन का रहस्य जानते हैं और जी रहे हैं, साधना कर रहे हैं। कहने की आवश्यकता नहीं कि सही श्वांस-प्रश्वांस दीर्घ जीवन का सूत्र है। योग साधना में प्राण पर विजय प्राप्त करने वाली क्रिया को प्राणायाम कहते हैं। योग की पांच बहिरंग साधना में प्राण साधना का महत्वपूर्ण स्थान है। प्राण को साधा जाता है। जिसे प्राण सिद्धि कहते हैं।

प्राण का सूक्ष्म सम्बन्ध मन से समझना चाहिए। प्राण के साधने से मन को साधा जा सकता है। प्राण से ही मन जुड़ा है। प्राण धूरी है और मन उसके माध्यम से चारो तरफ घूमता रहता है। प्राण पर नियंत्रण करने से मन पर नियंत्रण होने लगता है यानि प्राण का नियंत्रण मन का नियंत्रण है। मन पर नियंत्रण आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है। मन पर नियंत्रण इतना सरल नहीं है। मन को नियंत्रण करते समय प्राण का अभ्यास करना आवश्यक है। प्राण साधना के पूर्व आसन सिद्ध करना आवश्यक होता है। बिना आसन सिद्ध किए हुए मन की चंचलता बनी रहती है। जिसके कारण प्राण भी चंचल बना रहता है। कहने का तात्पर्य यह है कि बिना आसन को सिद्ध किये प्राण पर नियंत्रण नहीं हो सकता। मन को सिद्ध करने के लिए आसन आवश्यक है यानि शरीर की स्थिरता बहुत ही आवश्यक है अर्थात् शरीर को स्थिर करने के लिए आसन और प्राण के सिद्ध होने पर ही मन स्वतः स्थिर होने लगता है।

पातञ्जल योग, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता आदि में प्राण साधना के लिये तीन भेदों का विवेचन मिलता है। (पूरक, कुम्भक और रेचक)

रेचक- रेचक का अभ्यास यानि प्राण को मन्द गति से बाहर निकलना है। शरीर से श्वांस पूरी तरह निकाल देना है। बाह्य वृत्ति को रेचक प्राणायाम कहते हैं।

पूरक- श्वांस को धीरे-धीरे खींचकर रोकना ही पूरक प्राणायाम है। इसे अभ्यान्तर वृत्ति पूरक प्राणायाम कहा जाता है।

कुम्भक- श्वांस को रोक कर त्रिनेत्र पर ध्यान लगाना कुम्भक प्राणायाम कहलाता है। यही स्तम्भ वृत्ति कुम्भक प्राणायाम है।

देखा जाये तो सभी प्राण साधना के मूल में रेचक, पूरक और कुम्भक ही है। रेचक प्राणायाम में प्राण को बाहर निकालते समय प्राण की दूरी का भी अभ्यास करना आवश्यक है और धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। इस प्रकार से जब रेचक सिद्ध होता है और रेचक का अभ्यास १२ अंगुल तक स्थिर हो जाता है। तब इसे दीर्घ सूक्ष्म कहा जाता है।

रेचक प्राणायाम में इस प्रकार के अभ्यास के द्वारा श्वांस परिधि बढ़ जाती है। उसी प्रकार पूरक प्राणायाम में श्वांस की गहरायी अन्दर तक बढ़ जाती है। कुम्भक का अभ्यास रेचक और पूरक दोनों में माना जाता है।

घेरण्ड संहिता में आठ प्रकार के प्राणायाम का वर्णन मिलता है। १.सहित २. सूर्यभेदी ३. उज्जयी ४. शीतली ५. भस्त्रिका ६. भ्रामरी ७. मूर्छा ८. केवली।

सहित प्राणायाम

पहला प्राणायाम सहित है। सहित प्राण साधना दो प्रकार का होता है। एक सगर्भ और निसर्गा। बीज मंत्र के उच्चारण के साथ किया गया कुम्भक सगर्भ और बिना बीजमंत्र के किया गया प्राणायाम निगर्भ कहलाता है। निगर्भ सहित प्राणायाम में बीज मंत्र का जप नहीं किया जाता है और सगर्भ प्राणायाम में बीज मंत्र का जप होता है। बीज मंत्र के साथ प्राणायाम करना प्रभावशाली बतलाया गया है।

सगर्भ कुम्भक प्राणयाम का अभ्यास पूर्व या उत्तर दिशा की ओर और सुखासन पर बैठ कर रक्त वर्ण स्वरूप 'अं' अक्षर के रूप में ब्रम्हा का ध्यान करना चाहिए यानि बांये नाक से श्वांस लेते हुए 'अं' मंत्र को १६ बार जपें। उसके बाद कुम्भक करने के पूर्व उड्डियान बंध बांधें। इसके बाद साधक श्याम वर्ण स्वरूप सत्वगुण नारायण 'ऊं' के बीज मंत्र का ध्यान और जप करें। ६४ बार कुम्भक करें उसके बाद श्वेत वर्ण स्वरूप तमस गुण शिव का ध्यान कर ३२ बार 'मं' मंत्र का जप करते हुए रेचक करें। वैसे तो प्राण साधना में बन्ध का विशेष महत्व है। पूरक प्राणायाम करते समय मूल बन्ध तथा उड्डियान बन्ध, कुम्भक के समय मूल बन्ध और जालन्धर

बन्ध, रेचक के समय मूल बन्ध तथा उड्डियान बन्ध करना चाहिए। मूल बन्ध प्राणायाम में शुरू से अन्त तक रहता है।

साधक को पहले बिना मंत्र के प्राणायाम करना चाहिए। जब अभ्यास सध जाये तब मंत्र के साथ करना चाहिए। यह एक प्रकार से लोम-विलोम प्राणायाम है। प्रथम बार चन्द्रनाड़ी से श्वांस को अन्दर लें फिर कुम्भक करें फिर सूर्य नाड़ी से श्वांस को बाहर निकालें। उसी प्रकार सूर्य नाड़ी से श्वांस लें कुम्भक करें फिर चन्द्र नाड़ी से बाहर निकालें। अनुपात का अवश्य ध्यान रखें जैसे १६ बार श्वांस लें ६४ बार तक रोके रहें और ३२ बार तक निकालते रहें यानि १-४-२ का अनुपात होना चाहिए।

अधम प्राणायाम के अभ्यास से ज्यादा पसीना निकलता है। मध्यम प्राणायाम के अभ्यास से सुषुम्ना में कम्पत्र जैसा अनुभव होता है तथा उत्तम प्राणायाम में शरीर फूल की तरह हल्का होने जैसा अनुभव होता है यानि श्वांस का लयपूर्वक अभ्यास उत्तम प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम परिपक्वता के बाद मूलबन्ध के साथ करना श्रेयष्कर होता है।

सूर्यभेदी प्राणायाम

दूसरा प्राणायाम सूर्यभेदी प्राणायाम है। तीव्र गति से वायु को दाहिने नथुने यानि सूर्य नाड़ी से श्वांस को खींचे फिर सूर्य नाड़ी को बन्द करें जालंधर बन्ध लगाते हुए रोके रहे फिर बांयें नथुने से यानि चन्द्र नाड़ी से वेगपूर्वक बाहर निकाले। प्रारम्भिक समय में पांच बार ही करें फिर धीरे-धीरे बढ़ाते रहें। इसके अभ्यास से कपाल शुद्धि होती है। पित्त प्रधान व्यक्ति को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। जहां गर्मी अधिक हो वहां पर भी नहीं करना चाहिए। जाड़े या ठण्ड स्थान पर करना श्रेयष्कर माना गया है। क्योंकि इस प्राणायाम से शरीर में उष्णता की वृद्धि होती है। सूर्यभेदी प्राणायाम ठण्ड में करना चाहिए। चन्द्रभेदी प्राणायाम गर्मी में करना चाहिए। चन्द्रभेदी प्राणायाम से शरीर में शीतलता आती है। चन्द्रभेदी प्राणायाम चन्द्र नाड़ी यानि बांये नथुने से बलपूर्वक लें। कुम्भक करें फिर सूर्य नाड़ी यानि दाहिने नथुने से छोड़े। सूर्यभेदी प्राणायाम के अभ्यास से जरा पर विजय प्राप्त होती ही है और मस्तिष्क के न्यूरान्स और भी सक्रिय हो जाते हैं। कुण्डलिनी जागरण में भी सहयोग मिलता है। शरीर के उष्णता

से पित्त की शुद्धि होती है। कफ और वात से उत्पन्न रोग भी दूर होते हैं। रक्त दोष, त्वचा सम्बन्धित तथा वायु के दोष भी दूर होते हैं।

उज्जयी प्राणायाम

तीसरा प्राणायाम उज्जयी प्राणायाम है। इस प्राणायाम में वायु मुख से ली जाती है, हृदय में रोका जाता है फिर बांये नथुनों से धीरे-धीरे बाहर निकाला जाता है यानि पूरक मुख से धीरे-धीरे लें फिर कुम्भक हृदय में करें उसके बाद रेचक चन्द्र नाड़ी से धीरे-धीरे बाहर निकाले।

प्राण को कुम्भक द्वारा हृदय से नीचे नहीं जाना चाहिए और रेचक जितना धीरे-धीरे करना चाहिए अर्थात पूरक में वायु मुख में लिया जाता है। मुख से कण्ठ तक और कण्ठ से हृदय तक धारण किया जाता है। इस प्राणायाम से साधक के चेहरे पर दिव्यता, फेफड़े सम्बन्धित दोष दूर होते हैं। खांसी ज्वर आदि भी दूर होते हैं। मन शान्त रहता है। सिर गर्म नहीं होता। धातु के पतन को संयम करता है।

शीतली प्राणायाम

चौथा प्राणायाम शीतली प्राणायाम है। सुखासन में बैठ कर जीभ को पक्षी के चोंच की तरह बनाये धीरे-धीरे वायु को लें जब वायु पेट में भर जाये फिर कुम्भक करें। जितनी बार कर सकें उतनी देर तक करें उस समय मुख बन्द रहना चाहिए। फिर दोनों नथुनों से वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाले और धीरे-धीरे बढ़ाते जायें। इस क्रिया से चेहरे पर तेज आता है। रक्त शुद्ध होता है। इस प्राणायाम को अत्यन्त शीतकाल में नहीं करना चाहिए। कफ प्रधान व्यक्ति को भी नहीं करना चाहिए।

शीतली प्राणायाम सिद्धासन, पद्मासन अथवा सुखासन में करना चाहिए। इस प्राणायाम से रक्त विकार दूर होता है। भूख-प्यास पर स्वतः नियंत्रण होने लगता है।

भस्त्रिका प्राणायाम

पांचवां प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम है। भस्त्रिका प्राणायाम का काफी महत्व है कुण्डलिनी साधना में। इसे करने से रक्त में असीम ऊर्जा का प्रवाह बढ़ जाता है। मूलाधार सक्रिय होने लगता है। जिस प्रकार लोहार अग्नि

को तेज करने के लिए विशेष प्रकार से धौंकनी चलाता है उसी प्रकार इस प्राणायाम को करना चाहिए।

सुखासन में बैठकर जल्दी-जल्दी वायु को अन्दर लें फिर तुरन्त बाहर निकाले यानि रेचक और पूरक एक साथ करें। प्रारम्भिक काल में दस बार के ऊपर न करें धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं। ज्यादा से ज्यादा तीस बार के ऊपर न करें। एक प्रकार से सर्प के फुफकार की तरह वायु की आवाज होनी चाहिए। फिर गहरी श्वांस भरकर कुम्भक करें जितना देर तक आसानी से श्वांस रोक सके उतनी देर तक रोके। उसके बाद वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाले यानि दस बार रेचक-पूरक के बाद कुम्भक करें। फिर दस बार करें कुम्भक। एक प्रकार से आवृत्ति है। वैसे तीन बार आवृत्ति करना चाहिए। १० बार के बाद कुम्भक एक आवृत्ति मानी जायेगी। ज्यादातर तीन आवृत्ति ही करें।

भस्त्रिका प्राणायाम, कपाल भाति और उज्जयी का मिश्रण है। उज्जयी और कपाल भाती करने से भस्त्रिका प्राणायाम सरल हो जाता है।

कपाल भाति से हमारे मस्तिष्क को शुद्ध वायु मिलती है उसके न्यूरान्स सक्रिय होते हैं। कपाल भाति सुखासन में बैठकर रेचक-पूरक बार-बार करने से इसमें पेट फूलना पचकाना चाहिए। कपाल भाति में कुम्भक नहीं होता। सिर झुकाकर कपाल भाति नहीं करना चाहिए। सिर सामने रहे रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

भस्त्रिका प्राणायाम हर मौसम में किया जा सकता है। पूर्ण वर्णित प्राणायाम के अभ्यास से भस्त्रिका सहज हो जाता है। यह त्रिदोष नाशक है। रक्त के अवरोध को खत्म करता है ताकि रक्त का सरल प्रवाह शरीर पर्यन्त प्रवाहित होता रहे। यह सभी प्राणायामों में श्रेष्ठ भी माना जाता है। क्योंकि यह प्राणायाम ब्रम्ह ग्रन्थि, विष्णु ग्रन्थि और रूद्र ग्रन्थि का भेदन भी करता है। त्रिबन्ध करने के पूर्व यह प्राणायाम करना चाहिए। त्रिबन्ध भेदन कुण्डलिनी साधना के लिए आवश्यक है और त्रिबन्ध भेदन इसी के द्वारा सम्भव है।

भस्त्रिका प्राणायाम मन को स्थिर करता है और कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त उपयोगी है। कब्ज, कफ नाशक और हृदय रोग को दूर भी

करता है। साथ ही शरीर में उष्णता भी प्रदान करता है। साधक को अपने शक्ति के अनुकूल करना चाहिए। ज्यादा करना नुकसान दायक हो सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम

छठवां प्राणायाम भ्रामरी प्राणायाम है। सुखासन या पद्मासन में एकान्त स्थान पर बैठ कर, आंखे बन्द कर, दोनों बौंहों के बीच ध्यान लगाकर साधक को दोनों नथुनों से भौरों की तरह आवाज करते हुए, दीर्घ स्वर में पूरक करना चाहिए। फिर शक्ति के अनुसार कुम्भक करके धीमी गति से मन्द स्वर से ध्वनि करते हुए कण्ठ से रेचक करना चाहिए।

अभ्यास दृढ़ होने पर अनहद स्वर सुनाई पड़ता है। उस अनहद ध्वनि की प्रतिध्वनि भी होती है। जिसमें नील या लाल वर्ण की ज्योति प्रस्फुरित होती है। उस ज्योति में मन को लीन करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम जब सिद्ध हो जाता है तो समाधि में सफलता सरलता से प्राप्त हो जाती है। साधक का वीर्य ऊर्जामय और वह स्वयं उर्ध्वगामी होता है।

घेरण्ड संहिता के अनुसार मानव के दीर्घ आयु का सीधा सम्बन्ध श्वांसों से है। श्वांस लेते समय हर मनुष्य में स्वतः सः का उच्चारण होता रहता है। इसी प्रकार श्वांस निकालते समय हं का उच्चारण होता है। इस प्रकार सोऽहं अथवा हंस मंत्र का अजपा स्वतः निरन्तर चलता रहता है। जिसका ज्ञान साधारण लोगों को नहीं पता चलता है। यह जप निरन्तर रूप से श्वांस-प्रश्वांस के साथ चलता रहता है। जो साधक सदैव जाग्रत अवस्था में जपता है वही परमहंस है।

हर व्यक्ति दिन-रात में इक्कीस हजार छः सौ बार श्वांस लेता और अजपा जप करता है यानि प्राकृतिक रूप से होता रहता है। इसे अजपा गायत्री भी कहते हैं। अजपा जप का सीधा सम्बन्ध मूलाधार चक्र, अनहद चक्र तथा आज्ञा चक्र पर प्रभाव पड़ता है।

हमारे श्वांस की बाहरी गति बारह अंगुल की मानी जाती है। गाते समय इसकी गति सोलह अंगुल होती है। भोजन करते समय बीस अंगुल तक जाती है। चलने व व्यायाम करते समय चौबीस अंगुल, निद्रा के समय

तीस अंगुल। मैथुन के समय छत्तीस अंगुल तक बाहर निकलती है। चिन्ता, द्वेष, क्रोध में इसकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। योग का कहना है बारह अंगुल तक श्वांस बाहर निकाले। प्राणायाम कुम्भक के द्वारा बारह अंगुल से भी कम किया जा सकता है। इससे आयु की वृद्धि होती है। बारह अंगुल श्वांस की स्वाभाविक गति होती है। इसकी गति में वृद्धि होने से आयु क्षीण होती है वृद्धावस्था का प्रभाव भी दिखने लगता है। प्राणायाम तो सभी को करना चाहिए। चाहे संसारी हो या हो साधक यदि शरीर रूग्ण है तो न तपस्या हो सकती है न ही संसार का सुख मिल सकता है। प्राण साधना शरीर और जीवनी शक्ति के लिए औषधि है। प्राण ही आधार है शरीर और संसार के बीच उपरोक्त प्राणायाम स्वास्थ्य के साथ-साथ कुण्डलिनी साधना के लिए परम आवश्यक है।

मूर्छा प्राणायाम

सातवां प्राणायाम मूर्छा प्राणायाम है। यह प्राणायाम भ्रामरी प्राणायाम जैसा ही है। अन्तर इसमें केवल इतना ही है कि दोनों कान, नाक, आंख और मुख पर क्रमशः हाथ के अंगूठे, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठिका रख कर किया जाता है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार पूरक करने बाद जालन्धर बन्ध को लगाकर अपनी ठोड़ी को छाती से स्पर्श करना चाहिए। इसके बाद हल्की-हल्की मूर्छा सी आने लगे तब धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। मन को दोनों भौंहों के बीच लगाना चाहिए। इससे मन की लयावस्था उत्पन्न होती है। यह प्राणायाम आधि-व्याधि को नष्ट करने की महान औषधि है। इस प्राणायाम को योग्य शिक्षक के सान्निध्य में करना चाहिए।

केवली प्राणायाम

आठवां प्राणायाम केवली प्राणायाम है। केवली प्राणायाम में कुम्भक का विशेष महत्व है। वैसे कुम्भक के दो भेद हैं एक है सहित कुम्भक, दूसरा है केवल कुम्भक। सहित कुम्भक में पूरक और रेचक जुड़ा रहता है। लेकिन केवल कुम्भक में पूरक और रेचक नहीं होता। सहित कुम्भक को सिद्ध किये बिना केवल कुम्भक सिद्ध नहीं हो सकता है। इसलिए केवल कुम्भक के पहले सहित कुम्भक को सिद्ध करना आवश्यक है।

हठयोग प्रदीपिका में भी कहा गया है कि केवल कुम्भक रेचक और पूरक के बिना ही सुखपूर्वक वायु को धारण करने को कहते हैं। इसमें त्रिबन्ध लगाने की क्रिया है यानि जालन्धर बन्ध, उड्डीयान बन्ध और मूल बन्ध के साथ अपान वायु मूलाधार से ऊपर उठाई जाती है नाभि के पास स्थिर किया जाता है तब जाकर केवल कुम्भक होता है। थोड़ी सी भी असावधानी से लाभ के जगह हानि भी हो सकती है।

उपरोक्त आठों प्राणायाम कुण्डलिनी साधना के लिए महत्वपूर्ण है। जिसे ये आठों प्राणायाम सिद्ध हो जाते हैं उसके लिए कुछ अप्राप्य नहीं रहता। कुण्डलिनी जागरण की बाधाएं समाप्त हो जाती हैं। इसके द्वारा समस्त आधि-व्याधि नष्ट हो जाते हैं और षट्चक्र भेदन करने की शक्ति भी प्राप्त होती है।

ये सभी प्राणायाम किसी योग्य शिक्षक के सान्निध्य करना चाहिए। जिससे सफलता अवश्य सुनिश्चित होगी।

नाड़ी शोधन

योग साधना में नाड़ी शोधन पर विशेष बल दिया गया है। घेरण्ड संहिता के अनुसार शरीर में मल से पूर्ण नाड़ियों में प्राण वायु प्रवेश नहीं हो सकती। प्राण साधना से पूर्व नाड़ी शोधन अति आवश्यक है। नाड़ी शोधन दो प्रकार की होती है समानु और निर्मानु। समानु में बीज मंत्र द्वारा शोधन होता है और निर्मानु में षट्कर्म द्वारा। जैसे धौती, बस्ती, नेति, लोलिकी, त्राटक तथा कपाल भाति आदि।

नाड़ी शोधन साधक अपनी उम्र और सुविधानुसार कर सकता है। वैसे योग में निर्मानु क्रिया का प्रयोग होता है और तंत्र में समानु क्रिया का। दोनों का उद्देश्य नाड़ी शोधन ही है यानि नाड़ी में प्राण वायु का प्रवाह निरन्तर चलता रहे। बिना प्राण वायु के कुण्डलिनी उत्थान नहीं हो पाता। यही कारण है कि योग हो या तंत्र प्राण साधना पर विशेष बल दिया गया है।

पद्मासन या सुखासन पर बैठ कर आकाश यानि धूर्म रंग स्मरण कर 'यं' बीज मंत्र का जप करें। ६४ बार रेचक यानि वायु को रोके रहें। फिर ३२ बार रेचक यानि जप करते समय वायु को बाहर निकाले दाहिने

नासिका से। प्राण वायु का स्थान सम्पूर्ण शरीर में होता है। निराकार अनन्त आकाश का ध्यान करते हुए करना चाहिए।

अग्नि तत्व का स्थान नाभि क्षेत्र है। सिन्दूरी रंग का यानि अग्नि तत्व का स्मरण करते हुए दाहिने नासिका से श्वांस खींचते हुए अग्नि बीज मंत्र 'रं' का १६ बार जप करें। ६४ बार कुम्भक बीज मंत्र जपते हुए बांये नासिका से ३२ बार वायु को निकाले यानि रेचक करना चाहिये। उसी तरह पृथ्वी तत्व का स्मरण कर 'लं' मंत्र का भी जप करें। दोनों की विधि एक ही है। क्योंकि अग्नि का आधार पृथ्वी तत्व ही है। बाद में दोनों मिश्रित तत्व पर ध्यान केन्द्रित करें।

इस तरह भी कर सकते हैं 'र' से श्वांस ले फिर कुम्भक करें 'लं' बीज से रेचक करें श्वांस को बाहर निकाले। नासिका के अग्रभाग पर चन्द्रमा के प्रकाश पर ध्यान केन्द्रित करते हुए १६ बार बीज मंत्र 'ठ' का जप करते हुए बांयें नासिका से श्वांस लेते हुए और ६४ बार 'ठ' मंत्र का जप करते हुए सोचें कि चन्द्रमा का मधुर प्रकाशरूपी अमृत शरीर के समस्त नाड़ियों में प्रवाहित हो रहा है और सभी नाड़ियों को शुद्ध कर रहा है। उसके बाद ३२ बार पृथ्वी बीज मंत्र 'लं' का जप करते हुए दाहिने नासिका से रेचक यानि वायु को बाहर निकाले।

योग-तंत्र में प्राणायाम के पूर्व तीनों प्राणायाम से नाड़ी शोधन होता है। इसके बाद नियमित प्राणायाम करना चाहिए। वैसे योग में बाह्य क्रिया का महत्व ज्यादा है। वहीं तंत्र में आन्तरिक क्रिया का महत्व ज्यादा है। बीज मंत्रों द्वारा, भावना द्वारा नाड़ी शोधन किया जाता है। जिसका प्रभाव हमारे आन्तरिक शरीर पर पड़ता है। वैसे दोनों का अपना-अपना स्थान है और है महत्व। वैसे प्राणायाम के मूल में है कुम्भक। जो दो प्रकार का होता है। पहला बाह्य कुम्भक है यानि पूरे श्वांस को बाहर निकाल कर बन्ध लगा कर कुम्भक करें। यह बाह्य कुम्भक है। उसी प्रकार पूर्ण श्वांस भरकर बंध लगा कर कुम्भक करें। जिसे आन्तरिक कुम्भक कहते हैं।

प्राणायाम करते समय मन यानि चित्त शून्यवत् होना चाहिए। जब तक चित्त एकाग्र नहीं होगा प्राणायाम को सफल नहीं माना जा सकता। मन की एकाग्रता से प्राण साधना जल्दी सिद्ध होती है। कुण्डलिनी साधना के

अनुसार प्राण का स्थान भौतिक शरीर अर्थात् अन्नमय कोश नहीं है। भौतिक शरीर केवल आधार है इसका स्थान प्राणमय कोश है। यह अन्नयमय कोश से भी सूक्ष्म है। उसके भीतर स्थित रहकर समस्त कार्य सम्पादन करता है। प्राणमय कोश के द्वारा ही प्राण प्रवाह समस्त शरीर के अंगों में होकर प्रवाहित होता रहता है और अनेक प्रकार से शक्ति प्रदान भी करता है। अनेक नामों से जाना जाता है। वैसे प्राण दस प्रकार के होते हैं- प्राण, अपान, समान, उदान, वयान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त तथा धनञ्जय। इन दसों का शरीर में अपना-अपना स्थान है। प्रथम पांच प्राणवायु अभ्यान्तर यानि आन्तर शरीर में अवस्थित होते हैं और नागादि अन्तिम प्राणवायु बाह्य शरीर में अवस्थित होते हैं।

प्राण का स्थान हृदय, अपान का गुदा, समान का नाभि, उदान का कण्ठ, वयान का समस्त शरीर में स्थान होता है। श्वांस क्रिया प्राण के द्वारा, मल निष्कासन क्रिया अपान के द्वारा, पाचन क्रिया समान के द्वारा, भोजन निगलना उदान के द्वारा तथा रक्त संचालन क्रिया वयान के द्वारा होती है। खांसी और डकार लेना नाग, पलक झपकाना क्रिया कूर्म के द्वारा, छींकना आदि कृकट के द्वारा, जम्हाई लेना देवदत्त और सम्पूर्ण शरीर स्थल में व्याप्त रहना धनञ्जय प्राण का कार्य है। वैसे नाग चेतना, कूर्म नेत्र ज्योति, कृकर भूख-प्यास, देवदत्त जम्हाई तथा धनञ्जय प्राण शब्द उत्पन्न करता है। जैसे-जैसे शरीर क्षीण होने लगता है उपरोक्त प्राण शरीर से निकलने लगता है या शरीर रूग्ण होने लगता है। तब प्राण में अवरोध आ जाता है। वह अपना कार्य बन्द कर देता है। शरीर से सभी प्राण निकल जाते हैं मृत्यु के समय। लेकिन धनञ्जय प्राण सबसे अन्तिम में छूटता है। यह आत्मा के साथ निकलता है अगले शरीर में प्रवेश करने के लिए।

प्राकृतिक रूप से शरीर में जो कार्य नहीं हो रहा है यह अवश्य समझ लेना चाहिए वह प्राण कहीं अवरूद्ध हो रहा है। वैसे योग के समस्त साधना में प्राण साधना मुख्य है प्राण साधना से ही प्राण शक्ति नियंत्रित होती है। यह केवल वायु का नियंत्रण नहीं है। वह एक प्रकार से सूक्ष्म शक्ति पर नियंत्रण है। देखा जाये तो प्राण और श्वांस में अन्तर है। श्वांस मानव सामान्य रूप से लेता रहता है। प्राण सामान्य रूप से उसके साथ प्रवेश करता रहता है।

वैसे प्राण साधना से वायु में प्राण शक्ति बढ़ जाती है। जैसे विद्युत और विद्युत की गति में अन्तर है उसी प्रकार प्राण और वायु में अन्तर समझना चाहिए। लेकिन दोनों का एक-दूसरे से गहरा सम्बन्ध है। उसी प्रकार प्राण और वायु को भी समझना चाहिए। प्राण वायु के माध्यम से शरीर अपना कार्य करता है। प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है। जिस प्रकार अग्नि में तपकर स्वर्ण का मल नष्ट हो जाता है उसी प्रकार प्राण साधना से नाड़ियों का मल नष्ट होता है और चित्त शुद्ध हो जाता है।

प्राण साधना मन को स्थिर करके धारणा शक्ति प्रदान करता है। जब साधक को प्राण सिद्धि प्राप्त हो जाती है तब स्वतः उसके मुख पर तेज आ जाता है। दिव्य दृष्टि, दिव्य श्रवण, वाक सिद्धि, सूक्ष्म शरीर सिद्धि गमन तथा समस्त व्याधि से मुक्त रहता है। रूग्ण व्यक्ति पास हो या दूर अपने प्राण शक्ति व संकल्प शक्ति से उसमें अपने प्राण प्रवाहित कर उसे रोग मुक्त भी कर सकता है। भारत में प्रसिद्ध सन्त-साधक अपने प्राण शक्ति द्वारा लोगों का भला किये ऐसा जनश्रुतियों द्वारा पता चलता है।

चक्र साधना में प्राणायाम द्वारा मन, प्राण केन्द्रित कर उन्हे जाग्रत किया जा सकता है। बिना प्राण सिद्धि के चक्र भेदन सम्भव नहीं है।

कहने का तात्पर्य यह है कि प्राण सिद्धि अति आवश्यक है। चक्रों के जाग्रत करने और उनके ऊर्जा को नियंत्रण करने के लिए चक्रों के उत्थान और ऊर्जा को प्राण साधना द्वारा ही नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रत्याहार

प्रत्याहार को योग का एक विषय मान कर या पढ़ कर छोड़ देते हैं। आपको यह अवश्य जानना चाहिये समस्त साधना का मूल है आन्तर जगत में प्रवेश करना। बिना आन्तर जगत के प्रवेश के बिना हम विराट शक्तियों को कभी भी जान नहीं सकते।

प्रत्याहार साधना समस्त साधना का प्रवेश द्वार है यानि बाह्य और आन्तर जगत का केन्द्र है। योग के पांच बहिरंग साधना में प्रत्याहार पांचवां साधन है। देखा जाये तो प्राण साधना का परिणाम ही प्रत्याहार है। प्राण साधना के बाद ही साधक योग्य होता है प्रत्याहार साधना के लिए।

प्राण साधना से हमारे शरीर के समस्त नस, नाड़ी शुद्ध हो जाते हैं।

सभी मल नष्ट हो जाते हैं। तब मन स्वतः ही सक्रिय हो जाता है आन्तर जगत में प्रवेश करने के लिए। तब प्रत्याहार साधना द्वारा उसके मार्ग को प्रशस्त किया जाता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों में प्रवृत्त न होकर चित्त में लीन होना ही प्रत्याहार है। जब तक इन्द्रियां मन में लीन नहीं हो जाती तब तक प्रत्याहर की सिद्धि नहीं समझी जा सकती है। प्रत्याहार के अभ्यास से बहिर्मुख इन्द्रियों का अन्तर्मुख होना होता है। योग साधना में प्रत्याहार का अर्थ है बहिर्जगत से अन्तर्जगत में प्रवेश करना या जाना। प्रत्याहार से इन्द्रियां पूर्णरूप से मन के अधीन हो जाती हैं। जो प्रबल अभ्यास से ही सम्भव है। वैसे सामान्य व्यक्ति इन्द्रियों के वश में होता है। इन्द्रियां जैसा कहती हैं व्यक्ति वैसा ही करता जाता है। जहां इन्दियां जायेंगी वहां मन भी जायेगा। जहां मन जायेगा वहां इन्द्रियां भी जायेंगी। यह क्रम जीवन भर चलता रहता है। यही दुख, क्लेश का कारण भी है। देखा जाये तो मन के संयोग से ही इन्द्रियां सक्रिय हो जाती हैं। कभी-कभी हम वो ध्वनि नहीं सुन पाते या कोई दृश्य नहीं देख पाते सामने होते हुए भी उसका कारण है इन्द्रियां तो देख रही हैं, सुन रही हैं। परन्तु वहां मन नहीं होता। मन के संयोग से ही इन्द्रियां सक्रिय होती हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि मन विवश हो जाता है। वह जितना भी हटना चाहे उतना ही फंसता जाता है। उस समय मन और शरीर दोनों विवश हो जाते हैं। इन्द्रियां प्रबल हो जाती हैं। यह मन की विवशता है। लेकिन प्रत्याहार साधना से यह सम्भव है। मन और इन्द्रियों को वश में किया जा सकता है।

प्रत्याहार सिद्ध साधक जिस शब्द को सुनना चाहेगा तभी सुनेगा। जिस दृश्य को देखना चाहेगा तभी देखेगा। जिस गन्ध को सूंघना चाहेगा तभी सूंघेगा। वैसे प्रत्याहार की साधना कठिन है। लेकिन साधक जब प्रत्याहार साध लेता है तब मन और इन्द्रियां किसी भी विषय की ओर आकृष्ट नहीं हो पाती। प्रत्याहार साधना से मन और इन्द्रियां साधक के नियंत्रण में हो जाती है। प्रत्याहार सिद्ध साधक सूक्ष्म विषयों को भी देखने में समर्थ होता है। उसकी इन्द्रियों की शक्ति क्षीण नहीं होती बल्कि वे तो

पूर्ण स्वस्थ होने के कारण पूर्ण सामार्थ्यवान हो जाती है। वह मन के नियंत्रण में हो जाती है और मन साधक के नियंत्रण में।

उदाहरण के तौर पर इसे ऐसे समझा जा सकता है। जैसे सम्मोहन कर्ता किसी व्यक्ति को सम्मोहित करता है। वह व्यक्ति की इन्द्रियां और मन को सम्मोहित करता है। सम्मोहनकर्ता जैसा कहता है वैसा ही सम्मोहित व्यक्ति करता है। देखा जाये तो उसका सम्बन्ध बाह्य जगत से एकदम नहीं रहता। उसका चित्त स्वनियंत्रित नहीं रहता। सम्मोहित व्यक्ति के हाथ पर अग्नि भी रख दे फिर भी उसे अग्नि का आभास नहीं होगा। लेकिन प्रत्याहार साधक का चित्त उसके नियंत्रण में होता है। वह अपनी इन्द्रियों पर पूरा नियंत्रण रखने के कारण जिन विषयों को वह देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद आदि का अनुभव करना चाहेगा कर लेगा। जब तक सम्मोहनकर्ता नहीं चाहेगा सम्मोहित व्यक्ति न सुन सकता, न देख सकता, न ही स्वाद का अनुभव कर सकता है। सम्मोहनकर्ता जैसा आदेश देगा वह वैसा ही सुनेगा, देखेगा, गन्ध, स्वाद आदि का अनुभव करेगा।

प्रत्याहार सिद्ध साधक का भी यह हाल होता है। बिना उसकी इच्छा से इन्द्रियां विषयों को ग्रहण नहीं कर सकती। दोनों में इतना अन्तर स्पष्ट है कि एक व्यक्ति दूसरे के अधीन है उसका शरीर, मन और इन्द्रियां आदि रहती है किन्तु दूसरे में शरीर, इन्द्रियां आदि स्वयं उसके अधीन रहती हैं।

प्रत्याहार सिद्ध साधक पूर्णरूप से जितेन्द्रिय होता है। एक प्रकार से आन्तर जगत में प्रवेश मार्ग प्रशस्त हो जाता है साधक के लिए।

योग साधना यम, नियम, प्राणायाम और प्रत्याहार आदि बहिरंग साधना से साधक का चित्त और शरीर पूर्णतया निर्मल भी हो जाता है। चेतना का प्रवाह समस्त शरीर में प्रवाहित होने लगता है। तब आन्तर साधना यानि धारणा, ध्यान और समाधि साधना के लिए पूर्णतया योग्य हो जाता है।

धारणा

चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग साधना है। साधक को सर्वप्रथम बाह्य विक्षेपों को दूर करना आवश्यक है। क्योंकि बाह्य विक्षेप यानि काम, क्रोध, राग-द्वेष, लोभ, मोह आदि हमारे चित्त को विक्षिप्त करते हैं।

प्रत्याहार साधना सिद्ध होने पर साधक बाह्य आकर्षण से एक प्रकार से मुक्त हो जाता है। वह परमहंस अवस्था को हो जाता है उपलब्ध।

कुण्डलिनी साधना के लिए उपरोक्त साधना आवश्यक है। बिना इन योग अंगों को साधे अगर साधक सीधे ध्यान करता है तो उसमें सफलता सम्भव ही नहीं है। योग की समस्त साधना ही मुक्ति और परमज्ञान का सोपान है। वैसे बहुत से साधक भी हुए हैं जिनकी साधना पूर्व जन्म से ही चली आ रही है। ऐसे लोग बचपन से ही विरक्त, वैरागी स्वभाव के होते हैं। ऐसे लोग उच्चावस्था प्राप्त होकर जन्म लेते हैं। उन्हे प्रारम्भिक अवस्था से चलने की आवश्यकता नहीं पड़ती। क्योंकि वे अपना मार्ग पूर्ण करके ही पुनः जगत में जन्म लिये होते हैं। ऐसे साधकों के चमत्कार और सिद्धि जग जाहिर है। वैसे योग साधना एक जन्म की नहीं होती।

धारणा का तात्पर्य एकाग्रता से समझना चाहिए। जब तक मन एक लय में एकाग्र नहीं होगा तब तक ध्यान को उपलब्ध नहीं हो सकता। ध्यान लय है और समाधि है उस लय में पूर्णरूप से डूब जाना है यानि बाह्य जगत का भान ही न रहे। वह आन्तर भाव में लीन हो जाये वह समाधि है।

योग विज्ञान के अनुसार मन को पूर्णरूप से स्थिर करना सम्भव नहीं है। उच्चतम् अवस्था में भी मन चलता रहता है। इसलिए धारणा का तात्पर्य है मन की गति का एक सीमा में नियमन है। परन्तु योग के साधना से मन को मनोनिग्रह की स्थिति में पहुंचाया जा सकता है और उस उच्चतम् अवस्था में पहुंचने पर मन पूर्णरूप से स्थिर हो जाता है।

धारणा द्वारा ही षट्चक्र भेदन होना सम्भव है। एक-एक चक्रों की धारणा करते हुए उसी ज्योतिर्मयी उर्ध्वगामी धारा की धारणा के द्वारा आज्ञा चक्र तथा सहस्त्रार चक्र तक पहुंचा जा सकता है। नब्बे मिनट तक प्रतिदिन धारणा करने पर साधक दिव्य दृष्टि को उपलब्ध हो सकता है।

जलाशय, पहाड़, अग्नि, दीपक, शब्द आदि पर मन एकाग्र करना या स्थिर करना यह बाह्य धारणा है। उसी प्रकार नेत्र बन्द करके आन्तर धारणा करना ज्यादा श्रेयष्कर है। अपने इष्ट, गुरु, नाभि, हृदय, दोनों भौं के बीच नील ज्योति पर मन एकाग्र करना आन्तर धारणा है।

ध्यान

कुण्डलिनी साधना का तीसरा चरण ध्यान है। योग साधना में ध्यान का महत्वपूर्ण स्थान है। बिना ध्यान के आत्मा के स्वरूप का ज्ञान सम्भव नहीं है। धारणा समाधि का प्रवेश मार्ग है और ध्यान समाधि में प्रवेश कर लीन होने का मार्ग है और ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है।

कहने की आवश्यकता नहीं मानव एकमात्र ऐसा प्राणी है जो बुद्धिजीवि और हृदयजीवि प्राणी है। मनुष्य के चिन्तन का आधार उसकी प्रतिभा है। सांसारिक ज्ञान के लिए वह अपने मस्तिष्क का प्रयोग करता है। और अपनी भौतिक कामनाओं के लिए भी इसी का प्रयोग करता है। लेकिन आध्यात्मिक ज्ञान और विकास के लिए हृदय का उपयोग करता है। देखा जाये तो मस्तिष्क इन्द्रियजन ज्ञान का आधार है और इसकी सहायता से बड़ी से बड़ी सांसारिक उपलब्धियां प्राप्त होती है। मानसिक क्षमता का विकास करके मानव विज्ञान की चरम अवस्था को प्राप्त कर चुका है और अपने चारो तरफ सारी सुख-सुविधा जुटा चुका है या जुटा रहा है। भौतिक सुख के लिए पृथ्वी के अलावा, आकाश, ग्रहों पर भी अपना प्रभुत्व बना रहा है और विध्वंस के सारे सामान की भी व्यवस्था करता जा रहा है और कर भी चुका है। जहां से उसे वापस लौटना सम्भव नहीं है। इस प्रकार मानव, मस्तिष्क की असाधारण ऊंचाईयां को स्पर्श कर लिया है। लेकिन उसका सबसे महत्वपूर्ण केन्द्र हृंदय है जिससे वह काफी दूर होता जा रहा है।

मानव का अन्तःप्रेरणा केन्द्र मात्र हृदय है। मानव और उसके व्यक्तित्व के विकास का सर्वाधिक महत्वपूर्ण केन्द्र है हृदय। मानव के सद्वृत्तियों का विकास हृदय ही है। हृदय रक्त प्रवाह का केन्द्र है। जो मानव के सम्पूर्ण तंत्र को शुद्ध करता है। इसीलिए नाभि ब्रम्हा स्थान यानि विकास का मार्ग और हृदय विष्णु का स्थान यानि सन्तुलन का, कण्ठ प्रदेश शिव है जहां से आत्मा मुक्त होकर परमतत्व में विलीन हो जाती है। इसलिए योग में ध्यान का स्थान हृदय स्थल कहा गया है।

अध्यात्म आत्मा पर आधारित ज्ञान है। जो मानव को शरीर और मन की सीमा का अतिक्रमण कर आत्मा के क्षेत्र में ले जाता है। सीमित को असीमित से जोड़ने वाली कड़ी को ही अध्यात्म कहते हैं। इसका सम्बन्ध

शरीर से न हो कर मन और आत्मा से है। मन का शुद्धिकरण ही भावातीत अवस्था है और इस अवस्था के लिए जो विधि है वह है ध्यान।

ध्यान का सम्बन्ध मन से है। क्योंकि मन ही हमारे सारे कर्म और शरीर का नियंत्रक है। जो भी कार्य हम करते हैं उसका सूक्ष्म रूप मनः शरीर में उत्पन्न होता है यानि उसका बीज रूप मन में पैदा हो जाता है और उसके बाद भौतिक शरीर द्वारा ही पूर्ण होता है। योग साधना के द्वारा इसे नियंत्रित करने की जो विधि है वह है ध्यान। ध्यान ही वह आधार है जो मन को परिष्कृत कर आत्म तल तक पहुंचाता है यानि ध्यान को छोड़ कर कोई भी मार्ग नहीं है आत्म ज्ञान को उपलब्ध होने के लिए।

कुण्डलिनी साधना में छः चक्रों का जो विवेचन है उसमें ध्यान के लिए अनाहद चक्र यानि हृदय चक्र को महत्वपूर्ण बतलाया गया है। हृदय ध्यान के लिए इसलिए महत्वपूर्ण बतलाया गया क्योंकि उसका सम्बन्ध सभी कोशिकाओं और चक्रों के केन्द्र स्थल से है। रक्त कोशिकाओं में जो रक्त प्रवाहित हो रहा है उसका सम्बन्ध सूक्ष्म और स्थूल रूप से समस्त शरीर से है। हृदय हमारे भाव का उद्गम स्थान है और भाव का साधना में महत्वपूर्ण स्थान है मस्तिष्कजन्य विचार का नहीं। हृदय की पवित्रता सम्पूर्ण शरीर को पवित्रता प्रदान करती है। आध्यात्मिकता की नींव प्रेम है और प्रेम आत्मा का परम धर्म है और प्रेम का स्थल हृदय क्षेत्र है। आध्यात्मिक विकास में प्रेम, श्रद्धा की उत्पत्ति हृदय में होती है। संसार में जिन लोगों को सफलता मिली है उसमें हृदय का महत्व अवश्य रहा होगा। आत्मज्ञान के क्षेत्र में सफलता के लिए आत्म विश्वास आवश्यक है और आत्म विश्वास हृदय की दृढ़ता द्वारा ही पैदा होता है। जिसका हृदय दिव्य भाव से भरा है उसका संकल्प भी प्रबल होता है। इसलिए ध्यान की प्रथम साधना विष्णु पद हृदय से ही प्रारम्भ करना चाहिए। वैसे ध्यान छः चक्रों पर होता है। लेकिन ध्यान की प्रारम्भिक अवस्था हृदय ही है। क्योंकि हृदय भाव का स्थान है। बिना भाव के कुछ भी पाया नहीं जा सकता है। भाव ही समस्त साधना का मूल है।

वैसे ध्यान करने की बहुत सारी विधि प्रचलित है। बाह्य ध्यान और आन्तर ध्यान उसका वर्णन धारणा और ध्यान के वर्णन में किया जा चुका है। अब ध्यान पर कुछ विस्तारपूर्वक चर्चा कर लेते हैं।

कुण्डलिनी साधना में प्राणायाम और ध्यान का प्रमुख स्थान है। दोनों में सतत अभ्यास की आवश्यकता है। दोनों क्रिया बाह्य से आन्तर में प्रवेश की क्रिया है। वैसे देखा जाये तो कुण्डलिनी साधना प्राण, मन और आत्मा की साधना है। जहां तक कुण्डलिनी का प्रश्न है वह हठ योग, राज योग और ज्ञान योग का समन्वय रूप है यानि साधना है।

हठ योग द्वारा प्राण साधना, राज योग द्वारा मन की साधना और ज्ञान योग के द्वारा आत्मा की साधना है। हठ योग का सीधा सम्बन्ध प्राणायाम से है। हठ योग का तात्पर्य श्वांस-प्रश्वांस से समझना चाहिए। हकार श्वांस, उकार प्रश्वांस का बोधक है। श्वांस का मतलब प्राण से है और प्रश्वांस का मतलब अपान से है। हठ शब्द का प्रयोग इड़ा-पिगला के लिए भी किया जाता है। 'ह' यानि इडा नाड़ी और 'ठ' यानि पिगला नाड़ी। श्वांस का प्रवाह इडा नाड़ी में और प्रश्वांस का प्रवाह पिगला नाड़ी में होने के कारण सम्भवतः हठ शब्द का प्रयोग इन दोनों नाड़ियों के लिए किया गया है। तीसरी महत्वपूर्ण नाड़ी है सुषुम्ना। यह नाड़ी शून्य नाड़ी है। शून्य शब्द शक्ति वाचक है। अतः सुषुम्ना शक्तिवाहिनी नाड़ी है। इस नाड़ी में शक्ति का प्रवाह माना जाता है। शक्ति का मतलब चेतना से समझना चाहिए।

मानव शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियों का विशाल जाल फैला है। सुषुम्ना मार्ग से शक्ति प्रवाहित होकर चेतना के रूप में बहत्तर हजार नाड़ियों में फैली रहती है। प्राणायाम के द्वारा प्राण की साधना हठयोग का मुख्य लक्ष्य है यानि प्राण साधना से चेतना के द्वारा कुण्डलिनी जागरण समझना चाहिए।

नाथ सम्प्रदाय में हठयोग साधना को प्रमुखता दी जाती है। उनके मत के अनुसार प्राण ही आधार है समस्त साधना का। नाथ सम्प्रदाय प्राण साधना का विशेष महत्व है।

देखा जाये तो राज योग का विषय है ध्यान। ध्यान का सीधा सम्बन्ध मन से समझना चाहिए। ध्यान के द्वारा मन पर अधिकार प्राप्त करना राज योग का परम उद्देश्य है।

आन्तर जगत में प्रवेश के लिए ध्यान ही एकमात्र साधन है यानि ध्यान की चरम अवस्था ही आन्तर जगत में प्रवेश का मार्ग है और यही

एकमात्र कारण है कि सभी सम्प्रदाय और धर्म ध्यान को स्वीकार करते हैं। जीवन में आनन्द का मार्ग ध्यान से ही होकर जाता है। परम अवस्था उपलब्ध होने के लिए ध्यान ही एकमात्र साधन है।

ध्यान का अपना विज्ञान है। उसे गहरायी से समझना होगा। ध्यान की पहली अवस्था बैखरी का सम्बन्ध वाणी जगत से है और मध्यमा का सम्बन्ध विचार जगत से समझना चाहिए और तीसरी अवस्था पश्यन्ति है। पश्यन्ति का सीधा सम्बन्ध भाव जगत से है। वहां विचारों के भाव उत्पन्न होते हैं। देखा जाये तो तीनों अवस्था वाणी के तीन तल है। पहला है बोलने का तल और दूसरा है विचार का तल और तीसरा है भाव का यानि दर्शन का तल। पश्यन्ति का तात्पर्य देखना जहां शब्द का साकार रूप है। वह है भाव जगत इसलिए साधना में भाव की प्रधानता है। भाव ही सर्वोपरि है। यह तीसरी अवस्था है।

ऋषियों ने कहा है कि वे वेदों के दृष्टा हैं। उन्होने वेदों के एक-एक अक्षर अथवा शब्दों को देखा। उन्होने यह नहीं कहा कि उन्होने वेदों को सुना। जहां विचार चित्रों की भांति दिखते हैं, सुनाई देते हैं। तीसरी अवस्था पूर्ण नहीं है। एक चौथी अवस्था है वह है परा। परा ही भावातीत जगत है। जहां विचार दृश्य रूप से न दिखलायी पड़ते हैं और न ही सुनायी पड़ते हैं। परा ही शब्द शक्ति का केन्द्र है। ज़हां से भाव, विचार और शब्द के रूप में प्रगट होते हैं।

ध्यान साधना का एक और तल है जो चौथे जगत के पार है जिसे ध्यान जगत कहते हैं। चारों अवस्थाओं के पार ध्यान जगत में हमारी आत्मा निवास करती है। देखा जाये तो हमारा सारा जीवन शब्दों में उलझ कर ही समाप्त हो जाता है। हमारा सारा जीवन बाहर ही बीत जाता है। महल है। लेकिन हम द्वार पर ही पूरा जीवन बिता देते हैं। जीवन का वास्तविक सुख और आनन्द बाहर नहीं है हमारे भीतर ही है। इसलिए योग साधना हो या तंत्र साधना सभी ने एक स्वर में कहा- अन्दर पहुंचने का कोई साधन है तो वह है ध्यान की साधना। ध्यान ही एकमात्र परम मार्ग है। अपार आनन्द भीतर है। हम क्षणिक आनन्द के लिए अमूल्य समय और शरीर व्यर्थ गवां देते हैं।

जिसे हम जीवन कहते हैं। वह संसाररूपी बाजार के अलावा कुछ नहीं है। यहां पर केवल लेना-देना है। कुछ अपना नहीं है। ऐसा जीवन परेशानी, चिन्ता और खालीपन के अलावा कुछ भी नहीं है।

ध्यान हमारे जीवन की उस आयाम की खोज है जहां केवल हम होते हैं। एकमांत्र हम जहां आलौकिक आनन्द है उसके अलावा कुछ भी नहीं। ध्यान विधि है और समाधि है उपलब्धि। बस दोनों में यही अन्तर है। जिस प्रकार निद्रा और ध्यान में है। ध्यान का निराकार और साकार से कोई सम्बन्ध नहीं है। वह केवल आन्तर जगत में प्रवेश मार्ग का माध्यम मात्र है। ध्यान है विषय वस्तु रहित प्रगाढ़ निद्रा की भांति। जिस प्रकार निद्रा की अवस्था में तन-मन का होश नहीं रहता उसी प्रकार ध्यान की अवस्था में होता है। निद्रा में चेतना नहीं है और ध्यान में चेतना पूर्णरूपेण है। मन संसार का द्वार है। ध्यान निर्वाण का द्वार। मन जिसे खोता है ध्यान में वह मिल जाता है। ध्यान अवस्था में हम होशपूर्वक प्रवेश करते हैं। जब वापस आते हैं तो बदल कर आते हैं। नये रूप में आते हैं लेकिन निद्रा में ऐसा नहीं होता। आकार या निराकार पर ध्यान करते-करते डूब जाओ और कर जाओ प्रवेश आन्तर जगत में यही ध्यान है।

समाधि प्रसंग

कुण्डलिनी साधना का चौथा चरण समाधि है। जिस प्रकार राज योग का विषय ध्यान है। उसी प्रकार ज्ञान योग का विषय समाधि से समझना चाहिए। समाधि की गहन अवस्था में ही आत्म जगत में प्रवेश किया जाता है। यहां प्रवेश करते ही सारे रहस्यमय सत्य को एकबारगी में प्रगट कर देता है यानि इस अवस्था के उपलब्ध होते ही प्रकृति के सारे रहस्य प्रगट हो जाते हैं। जिससे वह अनजान रहता था। इसे ही परम ज्ञान की अवस्था कहते हैं।

कुण्डलिनी की साधना एकमात्र प्राण, मन और आत्मा की साधना है और उसका साधन है प्राणायाम, ध्यान और समाधि। कुण्डलिनी साधना हठ योग, राज योग और ज्ञान योग. का समन्वय योग है। इसलिए कुण्डलिनी को महायोग भी कहते हैं। सभी कर्मों का योग ज्ञान में ही होता है। भगवान श्रीकृष्ण का कहना है कि 'सर्वकर्माविलं पार्थ! ज्ञाने परिसमाप्यते'

यानि जगत में जितने भी ज्ञान उपलब्ध हुए हैं वे सब समाधि द्वारा ही उपलब्ध हुए हैं। इसलिए ज्ञान योग समाधि का विषय है। योग अथवा तंत्र में जितनी भी साधना भूमि या अवस्थाएं हैं उसमें समाधि को सर्वोच्च और अन्तिम अवस्था यानि बहिरंग और अंतरंग साधना की अन्तिम और महत्वपूर्ण अवस्था मानना चाहिए। उसके बाद ही निर्वाण, मोक्ष, परमपद, कैवल्य आदि की अवस्था समझनी चाहिए।

वास्तव में आत्मा की सम्पत्ति 'स्व' का ज्ञान है। जिसे योग में आत्म ज्ञान या परम ज्ञान कहते हैं यह परम ज्ञान समाधि की अवस्था में आप की अपनी सम्पदा है। जिसके एकमात्र स्वामी आप होते हैं यानि पहले आप इन्द्रियों के दास थे अब इन्द्रियां आपके वश में हैं। आप सहज हो गये। इसलिए संन्यास में एक शब्द है स्वामी यानि साधक। आत्म जगत में जो प्रवेश कर उसका अतिक्रमण कर लेता है वही स्वामी होता है यानि मन और इन्द्रियां उसके वश में होती है। लेकिन यह इतना सरल नहीं है। सतत साधना के बाद ही ऐसी अवस्था को उपलब्ध हुआ जा सकता है।

कुण्डलिनी साधना के शोध और अध्ययन के दौरान बहुत सारे साधकों से सत्संग लाभ हुआ। उसी का परिणाम है कुण्डलिनी साधना। वैसे समाधि की बहुत सारी अवस्थाएं हैं। लेकिन उनमें से जो साधना के लिए हैं उन समाधियों का वर्णन कर रहा हूं जो अति आवश्यक है। वैसे ध्यान की गहन अवस्था समाधि है। वैसे धारणा, ध्यान, समाधि एक ही अवस्था है। उत्तरोत्तर विकसित रूप है। तीनों में एकाग्रता के भिन्नता के कारण भेद है। एकाग्रता की निम्नतम् अवस्था धारणा से प्रारम्भ होती है तथा ध्यान की अवस्था को पार करती हुई समाधि अवस्था तक पहुंच जाती है। योग में इस सम्पूर्ण प्रक्रिया को संयम कहते हैं।

कुण्डलिनी साधना में समाधि चार प्रकार की बतलायी गयी है। जड़ समाधि, प्राणमय समाधि, मनोमय समाधि और आत्ममय समाधि।

जड़ समाधि जमीन के अन्दर गुफा आदि या एकान्त स्थान में लगायी जाती है। इसका सम्बन्ध स्थूल शरीर से समझना चाहिए। इस समाधि में नाड़ी तन्तु शुद्ध होते हैं। मस्तिष्क में प्राण वायु का संचार होता है। जब यह समाधि सिद्ध होती है तो स्वतः ही साधक प्राणमय समाधि

में प्रवेश करता है यानि जड़ समाधि का सम्बन्ध स्थूल शरीर से है। उसी प्रकार प्राणमय समाधि का सम्बन्ध सूक्ष्म शरीर से है। प्राणवहा नाड़ियां शुद्ध हो जाने पर साधक को सूक्ष्म शरीर का आभास हो जाता है। वह जो भी चिन्तन करता है दृश्यवत् उसके सामने आ जाता है। वह भौतिक शरीर से देखता है और अनुभव करता है तो भौतिक शरीर के प्रति आकर्षण कम हो जाता है। वह दोनों शरीर में समान रूप से जीने लगता है। प्राणमय समाधि का सम्बन्ध सूक्ष्म शरीर से समझना चाहिए। जब सूक्ष्म शरीर का साधक अतिक्रमण कर लेता है तब उसे मनोमय शरीर का ज्ञान हो जाता है। इसे ही मनोमय समाधि कहते हैं।

मनोमय समाधि की भी दो अवस्थाएं हैं। सविकल्प अवस्था और निर्विकल्प अवस्था। सविकल्प अवस्था का सम्बन्ध चेतन मन से और निर्विकल्प अवस्था का सम्बन्ध अवचेतन मन से है। सविकल्प अवस्था में परिपक्व हो जाने पर निर्विकल्प अवस्था में प्रवेश होता है। यह साधक की परम अवस्था है। क्योंकि इसी अवस्था में साधक को अपने आत्म शरीर का बोध होता है। आत्म शरीर में रह कर जिस समाधि को उपलब्ध होता है वह है आत्ममय समाधि।

इसी को धर्ममेद्य समाधि कहते हैं। यह कुण्डलिनी साधना की सर्वोच्च अवस्था है। यही सामरस्य भाव है। चारो समाधियों का सम्बन्ध क्रम से स्थूल जगत, सूक्ष्म जगत, मनोमय जगत और आत्म जगत से समझना चाहिए। नरमेद्य समाधि प्राप्त योगीगण के मस्तिष्क में बीटा, डेल्टा और थीटा तरंगे निकलती रहती हैं। जो ब्रम्हाण्डीय ऊर्जा के सम्पर्क में आकर विशेष प्रकार से चुम्बकीय तरंगे उत्पन्न करने लगती हैं। योगीगण ब्रम्हाण्डीय ऊर्जाओं से सम्पर्क स्थापित कर लेते हैं। इच्छानुसार किसी भी लोक को देख सकते हैं और आवश्यकतानुसार सम्पर्क भी कर लेते हैं और पहुंचने में भी सक्षम होते हैं।

पुनरूक्त दोष

अनादि अनन्त संसार में हमारी जीवन यात्रा कब से प्रारम्भ हुई है यह न बतलाया जा सकता और न समझाया जा सकता है। हमारी यात्रा कहां जाकर समाप्त होगी यह भी बतलाया नहीं जा सकता। लेकिन हम

अपने जन्म-जन्मान्तरों में करोड़ों कर्म इकट्ठा कर लेते हैं। हर जन्म का कर्म इकट्ठा होता चला जाता है। हम उसके बोझ तले दबते चले जाते हैं। लेकिन कर्मों से छुटकारा मात्र साधना से ही प्राप्त कर सकते हैं यानि जब तक स्व का ज्ञान न हो कर्म बन्धन से छुटकारा पाना सम्भव नहीं है। स्व की अवस्था हमें केवल समाधि के द्वारा ही उपलब्ध होती है। हमारे लिए सबसे सरल बात यह है कि कर्म और धर्म दोनों से बंधे रहते हैं। हम जो करते हैं वह है कर्म। हमारा स्वभाव ही हमारा धर्म है।

कर्म का तात्पर्य यह है कि हम अपने से अतिरिक्त किसी अन्य से जुड़ जाते हैं और धर्म का अर्थ है हमारा आन्तरिक स्वभाव और गुण। कर्म में गल्ती होती है। लेकिन धर्म में नहीं। हम जितना कर्म में उलझते जाते हैं हमारा आंतरिक स्वभाव दबता जाता है यानि हमारा होना भी और अन्त में ऐसी स्थिति आ जाती है कि हम भूल जाते हैं कि कर्म के अतिरिक्त भी कुछ है। हम अपना जो भी परिचय देते हैं वह हम अपने कर्मों का देते हैं कभी अपने स्व का परिचय नहीं देते। क्योंकि उसका हमें ज्ञान ही नहीं होता है।

केवल हम इतना ही जानते हैं हम क्या कर सकते हैं और क्या कर रहे हैं? हम बराबर कर्म ही एकत्र करते जा रहे हैं। बाहर तो कर्म ही हो रहा है। न जाने कितने कर्म किये जा रहे हैं और उन कर्मों की छाया स्मृति और उसके संस्कार हमारे आत्म परत अथवा आत्म पटल पर अंकित होते जा रहे हैं। आज जो कर रहे हैं वही कल भी किया। यही कर्म जन्म-जन्मान्तर से करते चले आ रहे हैं। इसलिए जीवन में ऊबन (बोरियत) भरा रहता है। क्योंकि कुछ नया नहीं होता। योग में एक शब्द है पुनरूक्त यानि जीवन भर दोहराया जा रहा है यानि पूरा जीवन पुनरूक्त दोष से भरा है। इसी को भारतीय मनीषियों ने 'आवागमन' कहा है यानि पिछले जन्म में वही कर्म, वर्तमान जन्म में भी वही कर्म और अगले जन्म में भी वही कर्म। वही क्रोध, घृणा, धन कमाना, बाल-बच्चे पैदा करना आदि। इसी को संसार कहते हैं यानि चक्र जो अपनी धूरी पर निरन्तर घूमता रहता है।

कर्म से कर्म नहीं कटता। वह कटता है अकर्म से और अकर्म उपलब्ध होता है समाधि से।

अकर्म का तात्पर्य है जिसमें कर्ता का भाव अथवा बोध न हो। समाधि में कर्ता रहता ही नहीं है। हम समाधि की स्थिति में चेतना की उस अवस्था में पहुंचते हैं जहां केवल होना ही है। जहां करने का भाव ही नहीं होता। जहां होने के भाव का केवल अस्तित्व है।

उस क्षण हमें पता चलता है कि जो कर्म किया था उसे हमने किया ही नहीं था। कुछ कर्म थे जिसे शरीर ने किया और कुछ कर्म थे जिसे मन ने किया था। हमने तो कुछ किया ही नहीं। यही अकर्म अवस्था है। ऐसा बोध एकमात्र समाधि में होता है और इसी बोध के साथ ही समस्त कर्मों का जाल कट जाता है समाधि में। यहीं आत्म भाव का जन्म होता है। यहीं आत्म भाव का बोध होता है। आत्म भाव का मतलब समस्त कर्मों का कट जाना। आत्म भाव के अभाव के ही कारण हमें भ्रम होता है कि हमने कर्म किया। हम जो भी कर्म करते हैं या तो शरीर तल या मन तल द्वारा ही होता है अथवा इन्द्रियों के कारण होता है।

शरीर की प्रेरणा द्वारा किया गया कर्म शारीरिक कर्म और मन की प्रेरणा द्वारा किया गया कर्म मानसिक कर्म कहलाता है। लेकिन आत्मा साक्षी भाव से सब अन्तर्भूत करती रहती है। जब आप आत्म भाव को उपलब्ध होंगे तब आपको पता चलेगा कि आत्मा की उपस्थिति में सारे कर्म घटित हुए जीवन में। लेकिन उसका किसी कर्म में प्रवेश नहीं था। किसी भी कर्म में उसका मोह भी नहीं था। वह केवल साक्षी थी।

समाधि में जब हम आत्मभाव को उपलब्ध होते हैं उस दिन हम सारे कर्मों से मुक्त हो जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि कर्मों ने हमें बांधा नहीं है। हम बन्धन महसूस करते हैं। जब आत्म तल पर हम पहुंचते हैं। तब भान होता है हम तो बंधे ही नहीं थे। यह तभी होगा जब आप साक्षी भाव को होंगे उपलब्ध। चाहे वह कैसा भी कर्म हो साक्षी भाव को ही होना होगा उपलब्ध। कर्ता भाव को हटाना होगा। आप कर्ता नहीं हैं आप अपने कर्मों के साक्षी हैं। यही साक्षी भाव आपको निरपेक्ष बनायेगा। आत्म तल का प्रथम सोपान है यही समाधि भाव है। समाधि एक या दो घण्टे की नहीं है। यह चौबीस घण्टे की साधना है। इसमें निरन्तर डूबे रहना है। आन्तर द्वार कब खुल जाये कहा नहीं जा सकता है।

नींद से जागने की अवस्था और समाधि में प्रवेश की अवस्था देखा जाये तो एक समान ही होती है। नींद के आगोश में हम कब चले जाते हैं पता ही नहीं चलता। उसी प्रकार समाधि के समय हम कब आन्तर जगत में प्रवेश कर जाते हैं पता नहीं होता। लेकिन वह अवस्था जाग्रत ही होती है।

जिस प्रकार जागने पर स्वप्न असत्य सा प्रतीत होता है उसी प्रकार समाधि से वापस आने पर जगत का सत्य खुल जाता है। सारे जगत का सत्य सामने होता है। इतना ही नहीं पूर्व जन्म के भी सत्य प्रगट हो जाते हैं। उस समय जीवन् और शरीर का मूल्य समझ में आता है। पश्चाताप के अलावा कुछ भी नहीं रहता। उस समय एक ऐसी अवस्था उत्पन्न होती है। जिसे परम वैराग्य कहते हैं। जिस प्रकार आत्मा तृप्त होकर स्वच्छ और निर्मल हो जाती है। पतञ्जली योग में इसी परम वैराग्य की चर्चा की है। वह यही परम वैराग्य है।

यहां पर प्रसंगवश चर्चा करना उचित समझता हूं। योग में कैवल्य शब्द का प्रयोग है। ज्यादातर साधक इससे परिचित भी होंगे। वास्तव में कैवल्य न कोई पद है न ही कोई विशेष योगिक अवस्था। यह बोध का विषय है। समाधि को उपलब्ध योगी पहली बार जानता है या बोध होता है मैं केवल हूं अनन्त जन्मों के कर्म हुए हैं स्वप्न की तरह। न वह दुखी होता है, न ही पश्चाताप होता है और न ही आत्म प्रशंसा रह जाती है। सारा कुछ विलीन हो जाता है उस अवस्था में।

अब केवल 'मैं हूं'। जिस समय सारा जीवन और सारे कर्म स्वप्न के समान प्रतीत होते हैं उस अवस्था में केवल 'मैं हूं' का बोध रह जाता है। योगी का न जीवन रह जाता है न ही कर्म यदि कुछ शेष रह जाता है तो केवल मात्र 'वह' रह जाता है। यही केवल शब्द 'कैवल्य' शब्द में परिवर्तित हो गया। जहां कर्म, भाव, विचार भी शेष न रह जाये बस रह जाती है आत्मा।

इसी कैवल्य में सर्वप्रथम अपने आपका और अपनी अवस्था का बोध होता है यानि केवल मैं और कुछ भी नहीं। यदि विचारपूर्वक देखा जाये तो समाधि योग साधना का महत्वपूर्ण स्थान है। जहां सारे कर्म नष्ट हो जाते

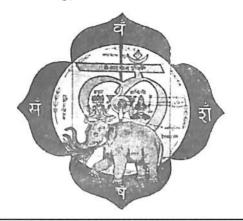
हैं। तब धर्म का उदय होता है तब हमें पता चलता है जो हम हैं, जो हमें होना है, जो हमारा स्वभाव है।

कहने की आवश्यकता नहीं कि हमारा होना अथवा हमारा स्वभाव ही हमारा धर्म है। जिसका ज्ञान और बोध हमें तब होता है जब सारे कर्म कट जाते हैं। हम निरपेक्ष हो जाते हैं यानि स्वभाव ही धर्म का उदय है। इसलिए योगीगण इस समाधि को धर्ममेद्य समाधि कहते हैं। इसलिए सभी समाधियों में धर्ममेद्य सामधि को उत्तम बतलाया गया है।

वास्तव में आत्मा का परम धर्म है स्व का ज्ञान। इसी स्व ज्ञान को योगीगण आत्म ज्ञान और परम ज्ञान कहते हैं। यही परम ज्ञान समाधि की अवस्था में उपलब्ध आपकी सम्पदा है। जिसके एकमात्र स्वामी आप होते हैं। इसी को धर्ममेद्य समाधि कहते हैं। योग कहता है कि इस समाधि द्वारा हजारों जन्मों की वासनाओं का समूल नष्ट हो जाता है। कुण्डलिनी साधना की गहरी चिन्तन है इस विषय में। पाप-पुण्य दोनों का समूल यानि आपने जो अच्छा किया था वह भी और जो बुरा किया था वह भी। दोनों का समूल नष्ट हो जाता है।

संसार की भाषा में पाप-पुण्य, अच्छा-बुरा समाज की दृष्टि में ठीक है। लेकिन कुण्डलिनी साधना की दृष्टि में पाप-पुण्य दोनों व्यर्थ हैं। क्योंकि उसकी दृष्टि में कर्ता होना ही सबसे भारी पाप है और अकर्ता होना पुण्य है। जो अकर्ता है वही सिद्धावस्था को प्राप्त करता है। वही कैवल्य को उपलब्ध होता है।

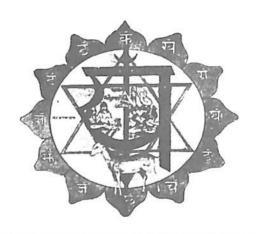
◆◆◆

मूलाधार चक्र

नाम - मूलाधार चक्र	दलों के अक्षर - वँ, शँ, षँ, सँ	देव - ब्रह्मा	ध्यानफल -
स्थान - योनि	नामतत्व - पृथिवी	देवशक्ति - डाकिनी	वक्ता, मनुष्यों में श्रेष्ठ,
दल - चतुर्थ	दल - लँ	यंत्र - चतुष्कोण	सर्वविद्या, विनोदी, आरोग्य,
वर्ण - रक्त	बीजकावाहन - ऐरावत हाथी	ज्ञानेन्द्रिय - नासिका	आनन्दचित्त, काव्य प्रबंध में
लोक - भूः	गुण - गन्ध	कर्मेन्द्रिय - गुदा	समर्थ होता है।

स्वाधिष्ठान चक्र

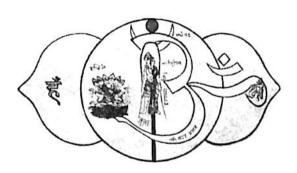
नाम - स्वाधिष्ठान चक्र	दलों के अक्षर - वँ से लँ तक	देव - विष्णु	ध्यानफल -
स्थान - पेड़ू	नामतत्व - जल	देवशक्ति - राकिनी	अहंकारादि विकार नाश,
दल - षष्ठ	दल - वँ	यंत्र - चन्द्राकार	योगियों में श्रेष्ठ, मोहरहित
वर्ण - सिन्दुर	बीजकावाहन - मकर	ज्ञानेन्द्रिय - रसना	और गद्य-पद्य की रचना
लोक - भुवः	गुण - रस	कर्मेन्द्रिय - लिंग	में समर्थ होता है।

मणिपुर चक्र

नाम - मणिपुर चक्र	दलों के अक्षर - डँ से फँ तक	देव - वृद्धरुद्र	ध्यानफल -
स्थान - नाभि	नामतत्व - अग्नि	देवशक्ति - लाकिनी	संहार पालन में समर्थ, वचन
दल - दश	दल - रँ	यंत्र - त्रिकोण	और रचना में चतुर हो जाता
वर्ण - नील	बीजकावाहन - मेष	ज्ञानेन्द्रिय - चक्षु	है एवं उसके जिह्वा पर सरस्वती
लोक - स्वः	गुण - रूप	कर्मेन्द्रिय - चरण	निवास करती है।

अनाहद चक्र

नाम - अनाहद चक्र	दलों के अक्षर - कँ से ठँ तक	देव - ईशानरुद्र	ध्यानफल -
स्थान - हृदय	नामतत्व - वायु	देवशक्ति - काकिनी	वचन रचना में समर्थ, ईशत्व सिद्धि-
दल - द्वादश	दल - यँ	यंत्र - षटकोण	प्राप्त, योगीश्वर, ज्ञानवान, इन्द्रियजीत,
वर्ण - अरुण	बीजकावाहन - मृग	ज्ञानेन्द्रिय - त्वचा	काव्यशक्ति वाला होता है और पर
लोक - महः	गुण - स्पर्श	कर्मेन्द्रिय - कर	कायाप्रवेश करने को समर्थ होता है।

विशुद्ध चक्र

नाम - विशुद्ध चक्र	दलों के अक्षर - अ से अः तक	देव - पन्चवक्त्र	ध्यानफल -
स्थान - कण्ठ	नामतत्व - आकाश	देवशक्ति - शाकिनी	काव्य रचना में समर्थ, ज्ञानवान,
दल - षोडश	दल - हँ	यंत्र - गोलाकार (शून्य)	उत्तम वक्ता, शान्तचित्त, त्रिलोकदर्शी,
वर्ण - धूम्र	बीजकावाहन - हस्ती	ज्ञानेन्द्रिय - कर्ण	सर्व हितकारी, आरोग्य, चिरजीवी
लोक - जनः	गुण - शब्द	कर्मेन्द्रिय - वाक	और तेजस्वी होता है।

आज्ञा चक्र

नाम - आज्ञा चक्र	दलों के अक्षर - हँ, क्षँ	देव - लिंग	ध्यानफल -
स्थान - भ्रूमध्य	नामतत्व - महत्तत्व	देवशक्ति - हाकिनी	वाक्य सिद्धि
दल - द्विदल	दल - ओ3म्	यंत्र - लिंगाकार	प्राप्त होती है।
वर्ण - श्वेत	बीजकावाहन - नाद	लोक - तपः	

सहस्त्रार चक्र

विसर्ग - परमशिव

नाम - शून्यचक्र स्थान - मस्तिष्क दल - सहस्त्र लोक - सत्यः	दलों के अक्षर - अँ से क्षँ तक नामतत्व - तत्वातीत तत्वबीज - विसर्ग	देव - परब्रह्म देवशक्ति - महाशक्ति यंत्र - पूर्णचन्द्र निराकार	ध्यानफल - अमर, मुक्त, उत्पत्ति पालक में समथ, आकाशगामी और समाधियुक्त होता है।

अहो स्वजनभाग्यस्य यथावत्तत् क्षयं भवेत्।।34।।
अतो ब्रह्मविदां द्वेषो न कर्त्तव्यः शुभेच्छुभिः[2]।
निन्दा चैव न कर्त्तव्या हितमेव समाचरेत्।।।35।।

अपने कुटुम्बों के भाग्य की तरह उनका भी ह्रास होता है। अतः जो अपनी भलाई चाहते हों, वे ब्रह्मज्ञानियों से द्वेष न करें. उनकी निन्दा न करें; केवल भलाई का कार्य करें।

ये स्तुवन्त्यनुमोदन्ति ददत्यस्मै मनीषिणः।
तत्पुण्यमखिलं लब्ध्वा तद्गतिं प्राप्नुवन्त्यपि।।36।।

जो उनकी स्तुति करते हैं; उनका समर्थन करते हैं, उन्हें दान देते हैं वे बुद्धिमान् व्यक्ति अपने सभी कर्मों से उनके पुण्यों को पाकर उनकी गति को भी प्राप्त करते हैं।

ज्ञात्वा तमेवमात्मानं कृत्यं कुरु निरन्तरम्।
एतेनैव तवाभीष्टं भविष्यति न संशयः।।37।।

उसी आत्मा को जानकर लगातार कर्म करो। इसी से तुम्हारा अभीष्ट सिद्ध होगा, इसमें सन्देह नहीं।

त्यज[1] दुर्जनगोष्ठीषु विहारेच्छां समाचर।
हितमेव सतां नित्यमहिंसातत्परो भव।।38।।

दुर्जनों की गोष्ठी में स्वच्छन्द होकर रंगरेलियाँ मनाने की इच्छा न करो; प्रतिदिन सज्जनों के कल्याण की बात करो और अहिंसा के लिए कमर कस लो।

तत्प्राप्तिसाधनान्यष्टौ तानि वक्ष्यामि तच्छृणु।
यमो नियमसंज्ञश्च आसनं च तृतीकम्।।39।।
प्राणायामश्चतुर्थश्च प्रत्याहारश्च पञ्चमः।
धारणा च तथा ध्यानं समाधिरिति सत्तम।।40।।

हे सत्तम! उस श्रीराम को पाने के आठ साधन हैं, जिन्हें सुनो– यम, नियम और तीसरा आसन, चौथा प्राणायाम, पाँचवाँ प्रत्याहार इसके बाद धारणा, ध्यान और समाधि।

1. घ. त्यजन्।

प्रत्येकमेषां वक्ष्यामि लक्षणानि च सुव्रत।
तद्विविच्य प्रवक्ष्यामि तत्तल्लक्षणमप्यहो।।41।।

हे सुव्रत! इनके प्रत्येक का लक्षण मैं कहूँगा फिर उनका विवेचन कर उनका लक्षण कहूँगा।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमाः दश।।42।।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, कोमलता, क्षमा, धैर्य, मिताहार, शौच ये दश यम हैं।

सर्वेषामपि जन्तूनामक्लेशजननं पुनः।
वाङ्मनः कर्मभिर्नूनमहिंसेत्यभिधीयते।।43।।

सभी प्राणियों को वचन, मन एवं कर्म से कष्ट न पहुँचाना अहिंसा कही जाती है।

यथादृष्टश्रुतार्थानां स्वरूपकथनं पुनः।
सत्यमित्युच्यते धीरैस्तद् ब्रह्मप्राप्तिसाधकम्।।44।।

जैसा देखा गया हो और सुना गया हो, उसी रूप में यदि पुनः कहा जाये तो उसे धीरों ने सत्य कहा है, यह सत्य ब्रह्म की प्राप्ति का साधक है।

तृणादेरप्यनादानं परस्य चेत् तपोधन।
अस्तेयमेतदप्यङ्ग ब्रह्मप्राप्तेः सनातनम्।।45।।

हे अंग! सुतीक्ष्ण! दूसरे का घास तक नहीं लेना अस्तेय है, जो ब्रह्म की प्राप्ति का सनातन साधन है।

अवस्थास्वपि सर्वासु कर्मणा मनसा गिरा।[1]
स्त्रीसंगतिपरित्यागो ब्रह्मचर्य्यं प्रशिक्षते।।46।।

सभी अवस्थाओं में कर्म, मन एवं वचन से स्त्री की संगति का परित्याग ब्रह्मचर्य कहलाता है।

परेषां दुःखमालोक्य स्वस्येवालोच्य तस्य तु।
उत्सादनानुसंधानं दयेति प्रोच्यते बुधैः।।47।।

1. घ. मनसापि वा।

दूसरों का दु:ख देखकर 'यह दु:ख मेरा है' ऐसा समझकर उसे हटाने हेतु जो चिन्तन किया जाये, उसे बुद्धिमान् दया कहते हैं।

व्यवहारेषु सर्वेषु मनोवाक्कायकर्मभिः।
सर्वेषामपि कौटिल्यराहित्यं त्वार्जवं भवेत्।।48।।

सभी प्रकार के व्यवहारों में मन, वचन एवं कर्म से सबके प्रति कुटिलता का त्याग करना कोमलता है, वह लाना चाहिए।

सर्वात्मना सर्वदापि सर्वत्राप्यपकारिषु।
बन्धुष्विव समाचारः क्षमा स्याद् ब्रह्मवित्तम।।49।।

हे ब्रह्मज्ञानियों में श्रेष्ठ! हर प्रकार से, हमेशा, हर स्थान पर अपकार करनेवालों के प्रति भी भाई-बन्धु के समान आचरण करना क्षमा है।

इच्छाप्रयत्नराहित्यं यातेषु विषयेष्वपि।
नो भवेत् तां धृतिं धीराः प्रवदन्ति सतां वरः।।50।।

बीती हुई बातों के सम्बन्ध में इच्छा और उसके लिए प्रयत्न न करना धृति कहलाता है ऐसा धीर लोग कहते हैं।

भोज्यस्यैव चतुर्थांशं भोजनं स्वस्थचेतसः।
अत्युष्णकटुतिक्ताम्ललवणादिविवर्जितम्[1] ।।51।।
हितं मेध्यं सुतीक्ष्णैतन्मिताहारं प्रवक्ष्यते।

जितना भोजन कर सकते हों, उसका चौथाई भाग ही भोजन है। वह अधिक गरम, कड़वा, तीता, खट्टा, नमकीन नहीं होना चाहिए। भोजन हितकर हो और पवित्र हो। वैसा भोजन करना **मिताहार** कहलाता है।

निर्गतं रोमकूपेभ्यो नवरन्ध्रेभ्य एव च।।52।।
मलं वदन्ति द्वाराणां क्षालनं शौचमुच्यते।
मृज्जलाभ्यां बहिः सम्यक् निर्मलीकरणं पुनः।।53।।
पूर्वोक्तभूतशुद्धान्तं शौचमाचक्षते बुधाः।
एते दश यमाः ब्रह्मन् ब्रह्मसम्प्राप्ति हेतवः।।54।।

शरीर के नौ छिद्र एवं रोमकूपों से निकले हुए पदार्थ को मल कहते हैं। इनके द्वारों को प्रक्षालित करना **शौच** कहा जाता है। मिट्टी और जल से शरीर के

1. घ. अत्युष्णकटुताम्बूललवणादिविवर्जितम्। 2. घ. सिद्धान्तलक्षणम्।

बाहरी अंगों का शुद्धीकरण होता है तथा पूर्वोक्त विधि से भूतशुद्धि पर्यन्त शुद्धि को बुद्धिमान् लोग शौच कहते हैं। हे ब्रह्मन्! ये दश यम हैं, जो ब्रह्म-प्राप्ति के साधन हैं।

तपश्च तुष्टिरास्तिक्यं ईश्वराराधनं तथा।
सिद्धान्तावेक्षणं[2] चैव लज्जा दानं मतिस्तथा।।55।।
जपो व्रतं दशैतानि सुतीक्ष्ण नियमाः स्मृताः।

तप, तुष्टि, आस्तिक्य भावना, ईश्वर की आराधना, सिद्धान्तों का अवलोकन करना, लज्जा, दान, मति, जप और व्रत ये दश **नियम** कहे गये हैं।

प्रत्येकमेषां वक्ष्यामि लक्षणानि तपोनिधे।।56।।
तपस्त्वनशनं नाम विधिपूर्वकमिष्यते।
अनायासोपवासेन तृप्त्यर्थं[1] नैव जीवनम्।।57।।
तुष्टिरेषावधार्य्यैतत् तत्प्राप्तिर्नानया विना।
श्रुत्याद्युक्तेषु विश्वास आस्तिक्यं स प्रचक्षते।।58।।

हे तपोनिधि सुतीक्ष्ण! इनमें से अब प्रत्येक का लक्षण कहता हूँ। विधानपूर्वक और विना प्रयास किये हुए भोजन नहीं करना **तप** कहलाता है। 'मेरा जीवन तृप्ति के लिए नहीं है' तथा 'जीवन तृप्ति के विना भी व्यर्थ नहीं है' यह धारणा बनाकर रहना **तुष्टि** है। वेदादि शास्त्रों में उक्त सिद्धान्तों पर विश्वास करना **आस्तिक्य** है।

इष्टदेवार्चनं सम्यक् विधिपूर्वकमन्वहम्।
त्रिसन्ध्यमेकवारन्तु भवत्येवेश्वरार्चनम्।।59।।

प्रतिदिन तीनों सन्ध्या में अथवा एक बार प्रातःकाल में विधानपूर्वक अपने इष्टदेव की आराधना **ईश्वर की आराधना** है।

वैष्णवागमसिद्धान्तश्रवणं मननं तथा।
श्रुतिस्मृतिपुराणादिमध्यान्तोदर्कदर्शनम् ।।60।।
सिद्धान्तश्रवणं ह्येतत् प्रोच्यते तत्त्वदर्शिभिः।

वैष्णवागम के सिद्धान्त का श्रवण, मनन, वेद, स्मृति, पुराण आदि के श्रवण के मध्य तथा अन्त में उसके परिणाम के भी दर्शन को तत्त्वज्ञानियों ने सिद्धान्त-श्रवण कहा है।

---

1. घ. तृप्त्युत्पत्त्यैव जीवनम्।

श्रुत्यादिभिर्लौकिकैश्च यद्यदत्यन्तनिन्दितम्।।61।।
तत्राप्रवर्तनं लज्जा वाङ्मनःकर्मणामपि।

वेद या लोक में जो अत्यन्त निन्दित कर्म माना गया हो, उन कार्यों को को नहीं करना वाणी, मन और कर्मों की **लज्जा** है।

यदिष्टदेवतां ध्यात्वा तदर्पणधियान्वहम्।।62।।
सत्पात्रे दीयतेन्नादि[1] तद्दानमभिधीयते।

अपने इष्टदेव का ध्यान कर उन्हें समर्पित करने की बुद्धि से प्रतिदिन जो अन्नादि दिया जाता है, उसे **दान** कहते हैं।

तर्कैस्तदनुसन्धानं[2] सम्यक् सदसतोरपि।।63।।
शास्त्रोक्तयोर्मतिरयं तत्त्वविद्भिरुदीर्य्यते।

तर्क कर शास्त्र में उक्त अच्छे और बुरे का अनुसंधान कर तत्त्व-ज्ञान तत्त्वज्ञानियों के द्वारा **मति** कही गयी है।

गुरोर्लब्धस्य मन्त्रस्य शश्वदावर्त्तनं हि यत्।।64।।
अन्तरङ्गाक्षराणां च न्यासपूर्वो जपो भवेत्।

न्यास करके करना गुरु से प्राप्त मन्त्र के अन्तर्गत आये अक्षरों की बार बार आवृत्ति **जप** कहलाता है।

कर्तव्यस्य समस्तस्य नियमग्रहणं व्रतम्।।65।।

सभी कर्तव्यों को नियमपूर्वक स्वीकार करना **व्रत** कहलाता है।

नियमव्यतिरेकेण सर्वं भवति निष्फलम्।
अतो नियमतः सर्वं कृत्यं साफल्यमाप्नुयात्।[3]।66।।

नियम के विपरीत सभी कार्य निष्फल हो जाते हैं, अतः नियमपूर्वक सभी कृत कर सफलता पायें।

इत्यगस्त्यसंहितायां परमरहस्ये यमनियमव्रतो नाम
एकोनविंशोऽध्यायः।

---

1. घ. दीयतेऽर्थादि। 2. घ. स्वतस्तदनुसंधानम्।3. घ. यमैश्च नियमैश्चैव कृतं यत् सफलं भवेत्।

अथ विंशोऽध्यायः

अगस्त्य उवाच

एकत्रैव स्थिरीभावः पूर्वोक्तनियमैः सह।
मूलार्पितशरीरस्य एतदासनमुच्यते।।1।।

पूर्वोक्त नियमों का पालन करते हुए मूलाधार में अर्पित शरीर का एक स्थान पर स्थिर रहना आसन कहलाता है।

प्राणायामाँस्तथा वक्ष्ये मुमुक्षोरुपकारकान्।
यैः कृतैर्दह्यतेऽघौघः शुष्केन्धनगिरिर्मुने।।2।।

अब मोक्ष चाहनेवालों के उपकारक प्राणायामों के विषय में कहता हूँ, जिन्हें करने से पाप समूह रूपी सूखी लकड़ी का पहाड़ भस्म हो जाता है।

इन्द्रियेष्वपि ये दोषा वातपित्तकफोद्भवाः।
त्वगसृङ्मांसमेदोत्थाः मज्जास्थिचर्मसम्भवाः।[1]।3।।
एतेऽपि सर्वे दह्यन्ते प्राणस्यान्तर्निरोधनात्।
प्रायश्चित्तमघौघानां मुख्यमेतद् वदन्ति हि।।4।।

वात, पित्त एवं कफ के कारण त्वचा, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि एवं चर्म में उत्पन्न जो इन्द्रियों में दोष हैं, वे भी प्राणवायु को अन्तः में रोकने से जल जाते हैं। पाप समूह का भी यह मुख्य प्रायश्चित्त कहा गया है।

पुनरावृत्तिरहितं शाश्वतं ब्रह्मकांक्षिभिः।
प्राणायामश्च सततं कर्तव्यो विधिवन्मुने।।5।।

पुनर्जन्म से रहित तथा शाश्वत पद एवं ब्रह्म का साक्षात्कार करने की इच्छा रखनेवालों के द्वारा विधानपूर्वक प्राणायाम सदा करना चाहिए।

सम्यङ्निरुध्य च प्राणानन्तःकरणमात्मनि।
स्वयमेवात्र शिष्टः सन् ब्रह्मभूयाय कल्प्यते।।6।।

प्राणवायु को सम्यक् रूप से रोककर आत्मा में अन्तःकरण को प्रविष्ट कराकर स्वयं को इस स्थिति में तटस्थ रखकर साधक ब्रह्म स्वरूप हो जाता है।

---

1. घ. त्वगसृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्ञान्त्रशुक्रसम्भवाः।

जानुबिम्बं कराग्रेण त्रिः परामृश्य सत्त्वरम्।
प्रदद्याच्छोटिकामेकामियं मात्रा कनीयसी।।7।।
मध्यमा द्विगुणा चैव सा ज्येष्ठा त्रिगुणा स्मृता।
अधमो मध्यमश्चैव प्राणायामस्तथोत्तमः।।9।।

जानुमण्डल के ऊपर हथेली को शीघ्रतापूर्वक तीन बार फिराकर एक बार चुटकी बजाने में जो समय लगता है, उसे छोटी मात्रा कहते हैं। इसी दुगुनी मात्रा मध्यमा कहलाती है और तीन गुनी श्रेष्ठ मात्रा कहलाती है। इसी प्रकार प्राणायाम भी अधम, मध्यम और उत्तम भेद से प्राणायाम तीन प्रकार के होते हैं।

अधमः पञ्चदशभिः त्रिंशद्भिर्मध्यमो भवेत्।
मात्राभिरुत्तमः पञ्चचत्वारिंशद्भिरुच्यते।।10।।
प्राणायामैः कृतै शश्वत् कृतैः षोडशभिर्मुने।
दिने दिने च च यत्पापं तत्सर्वं नश्यति ध्रुवम्।।11।।
परोपतापजं पापं परद्रव्यापहारजम्।
परस्त्रीमैथुनोत्पन्नं प्राणायामैः शतं दहेत्।।12।।

पन्द्रह मात्राओं से अधम, तीस मात्राओं का मध्यम तथा पैंतालीस मात्राओं का उत्तम प्राणायाम है। नियमित रूप से सोलह बार प्राणायाम कर प्रतिदिन के पाप को नाश कर लेता है। दूसरे को कष्ट देने से, दूसरे का धन छीनने से, परायी स्त्री से मैथुन करने से जो पाप होते हैं, वे सौ बार प्राणायामों से जल जाते हैं।

महापातकजातानि ब्रह्महत्याशतानि च।
सर्वाण्यपि प्रदह्यन्ते प्राणायामैश्चतुःशतैः।।13।।

महापातकों का समूह तथा सैकड़ो ब्रह्महत्या का पाप, ये सभी चार सौ प्राणायाम से जल जाते हैं।

आदावन्ते च यत्नेन प्राणायामं समाचरेत्।
कर्मस्वपि समस्तेषु शुभेष्वप्यशुभेषु च।।14।।

सभी शुभ एवं अशुभ कर्म के प्रारम्भ और अन्त में यत्नपूर्वक प्राणायाम करना चाहिए।

---

1. घ. ⁰विधिवन्मुने।

प्राणायामैर्विना यद्यत् कृतं कर्म निरर्थकम्।
अतो यत्नेन कर्तव्या प्राणायामाः शुभार्थिना।।15।।

प्राणायाम के विना जो जो कर्म किए जाते हैं, वे व्यर्थ हो जाते हैं। अतः शुभ चाहनेवाले यत्नपूर्वक प्राणायाम करें।

यावच्छक्यं नियम्यासून् मनसैव जपेन्मनुम्।
रामं मुहुर्मुहुर्ध्यायन् पूर्वोक्तविधिवत्सुधीः[1]।।16।।

जबतक सम्भव हो प्राणवायु को रोककर श्रीराम का ध्यान करते हुए मन ही मन मन्त्र पूर्वोक्त विधि से जप करें।

[1]धारयन्नन्तरं वासून् नेत्रे किञ्चिन्निमील्य च।
परं ज्योतिः परं ध्यायन्नन्तरेव मनुर्जपेत्।।17।।

अथवा प्राणवायु को भीतर में धारण कर दोनों आँखें थोड़ा बन्द कर परम ज्योतिःस्वरूप परमात्मा का ध्यान करते हुए मन ही मन मन्त्र का जप करें।

आपादमस्तकं सम्यक् प्रविशत्यनिलो यथा।
यावतीभिस्तुमात्राभिरिन्द्रियाण्यपि धावतः।।18।।
प्रक्षुभ्यति शरीरं च तावन्मात्रं सुसंयमः।

जितनी मात्राओं के बराबर समय में मस्तक से पैर तक तथा सभी इन्द्रियों तक जैसे वायु प्रविष्ट हो रहा हो तथा शरीर हिलने लगे, उतनी मात्राओं तक प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायामैर्विना यस्य जपहोमार्चनादिकाः।।19।।
न फलन्त्येव ताः सर्वाः यत्नेनापि कृताः क्रियाः।

प्राणायाम के विना जप, होम, अर्चन आदि क्रियाएँ करते हैं, वे सफल नहीं होते हैं; चाहे वे क्रियाएँ यत्न से क्यों न किये जाएँ।

इन्द्रियाणां हृदा सार्द्धं विषयेभ्यो निवर्तनम्।।20।।
प्रत्याहारो भवेदेतत् सम्यगिन्द्रियनिग्रहः।

इन्द्रियों को अपने अपने विषयों से विमुख करनेवाला तथा हृदय के साथ संयोग करानेवाला प्रत्याहार है; इससे सम्यक् प्रकार से इन्द्रिय-निग्रह होता है।

1. घ. यहाँ से छह चरण अनुपलब्ध।

जीवस्य ब्रह्मरूपेण निर्द्धारो वाथ युक्तिभिः।।21।।
पूर्वोक्ता या तु मात्राख्या प्राणायामत्रयोद्भवा।
आत्मन्यपि स्थिरीकारश्चित्तस्येवात्र धारणा।।22।।

जीव को ब्रह्म के रूप में युक्तियों के द्वारा निर्धारित करना धारणा है अथवा पूर्व में कही गयी मात्रा से तीन बार प्राणायाम कर आत्मा में चित्त को स्थिर करना **धारणा** है।

सम्यगालोकनं ध्यानं रामं हृदि निधाय च।
अङ्गादिभूषणैः सार्द्धं बाहुना चरणैरपि।।23।।

सभी अंगों, भूषणों, बाहुओं और चरणों सहित श्रीराम को हृदय में धारण कर उन्हें भली भाँति देखना **ध्यान** है।

सत्यज्ञानसुखैकत्वप्राप्तये प्राप्तिसाधनम्।
समाधिधर्मचिन्ता स्याद् भवान्तरशतेष्वपि।।24।।
समाधिरथवा जीवब्रह्मणोरैक्यचिन्तनम्।
ब्रह्मीभूय स्वयं जीवो निरुद्धासुर्विलीनभूः।।25।।

सैकड़ो जन्मों में सत्य, ज्ञान और सुख की प्राप्ति के लिए साधन के रूप में धर्म-चिन्तन समाधि है। अथवा जीव और ब्रह्म में एकत्व का चिन्तन करना समाधि है। इस अवस्था में जीव के प्राण अवरुद्ध हो जाते हैं और पृथ्वी का संसार विलीन हो जाता है; वह साधक ब्रह्मस्वरूप हो जाता है।

[1]अतोऽप्यनन्यसद्भावात् स्वयमेवावशिष्यते।
मूहूर्तावस्थितौ वापि समाधिरथवोच्यते।।

इसके बाद जीव और ब्रह्म की एकात्मकता के कारण केवल ब्रह्म की सत्ता रह जाती है। इस अवस्था में मुहूर्त भर भी रहना **समाधि** की दूसरी परिभाषा है।

एवमष्टाङ्गसम्पन्नो योगयुक्तः सुसंयतः।
सूर्यस्य मण्डलं भित्वा याति ब्रह्म सनातनम्।26।।

इस प्रकार आठो अंगों को नियमपूर्वक पूरा कर योग से संयुक्त योगी होकर सूर्यमण्डल का भेदन कर सनातन ब्रह्म को प्राप्त करते हैं।

स एवमभ्यसेन्नित्यं वीतभीः[2] शान्त एव च।
वशीकृतरिपुग्रामः[3] सोऽमृतत्वाय कल्पते।।27।।

1. क. यह श्लोक अनुपलब्ध।2. घ. विनीतः। 3. वशीकृतेन्द्रियग्रामः।4. स याति परमां गतिं।

जो प्रति दिन इस प्रकार का अभ्यास करे, वह भयमुक्त तथा शान्त होकर सभी काम-क्रोधादि शत्रुओं को वश में कर अमृतत्व को प्राप्त कर लेता है।

निरस्ताशेषदुरितः कामक्रोधादिवर्जितः।
एवमभ्यासयोगेन योगी याति परां[4] गतिम्।।28।।

सभी पापों का नाश कर काम, क्रोध आदि का त्याग कर इस प्रकार अभ्यास कर योगी परम गति को प्राप्त करते हैं।

कर्मयोगेन वा ज्ञानयोगेनाथोभयेन च।
प्राप्यते पुनरावृत्तिरहितं ब्रह्मशाश्वतम्।।29।।

कर्मयोग से, ज्ञान से अथवा दोनों से वह साधक पुनर्जन्म से रहित शाश्वत ब्रह्म को प्राप्त कर लेता है।

करोत्यनुदिनं यस्तु तत्तत्फलगतस्पृहः।
जपहोमात्मकं कर्म समुन्नीयेत तत्फलम्।।30।।
सगुणं निर्गुणं चाथ ध्यायेद् यो रघुवंशजम्।[1]
कर्मानपेक्षध्यानेन स यात्येव परं पदम्।।31।।
ध्यानेन कर्मणा चैव योऽभ्यसेद्योगमन्वहम्।
स यात्येवोत्तमं स्थानं यद् गत्वा न निवर्तते।।32।।

जो प्रतिदिन कर्मों के फल के प्रति निःस्पृह होकर जप, होम आदि कर्म करते हैं अथवा उस फल को मन में लाकर सगुण अथवा निर्गुण श्रीराम का ध्यान करते हैं, वे कर्म के विना भी ध्यान से उस उत्तम स्थान को प्राप्त करते हैं, जहाँ जाकर कोई लौटता नहीं। ध्यान अथवा कर्म से जो प्रतिदिन योग का अभ्यास करते हैं, वे उत्तम स्थान को प्राप्त करते हैं, जहाँ पहुँच जाने पर पुनः कोई लौटता नहीं।

अतः[2] सुतीक्ष्ण यत्नेन योगी भव तपोनिधे।
व्रतोपवासनियमैः जन्मकोटिष्वनुष्ठितैः।।33।।
यज्ञैश्च विविधैः सम्यक् भक्तिर्भवति राघवे।
संसारसागरस्यास्य पारं प्राप्तुं यदीच्छसि।।34।।
कर्मयोगेऽथवा ज्ञानयोगे प्रविश सत्वरम्।

---

1. घ. रघुनन्दनम्।2. घ. ततः।

हे सुतीक्ष्ण! इसलिए योगी बनो। करोड़ो जन्मों में व्रत, उपवास आदि नियमों से तथा अनेक प्रकार के यज्ञों से श्रीराम में सम्यक् भक्ति का उदय होता है। इस संसार के समुद्र को यदि पार करना चाहते हो, तो कर्मयोग में अथवा ज्ञानयोग में शीघ्रता से प्रवेश करो।

सर्वदुःखाभिभूतानां भ्रान्तानां गतचेतसाम्।।35।।
त्राता स एव संसारे राघवः स्वयमेव हि।

सभी प्रकार के दुःखों से दुःखी, भटके हुए तथा चैतन्यहीन प्राणियों की रक्षा करनेवाले स्वयं श्रीराम है।

प्रक्षीणशेषपापानां ज्ञानयोगः प्रशस्यते।।36।।
कर्मयोगैस्तु सर्वेषां भवे निर्वाणसाधनम्।

जिनके सभी पाप नष्ट हो गये हैं, उनके लिए ज्ञान योग प्रशस्त हैं; किन्तु इस संसार में सबके लिए कर्मयोग के द्वारा मुक्ति का साधन मिल जाता है।

ज्ञानेन कर्मणा वापि रामं सम्यगिहार्चयेत्।।37।।
सुतीक्ष्णैतच्छरीरं तु क्षयिष्ण्वपि पतिष्णु च।[1]।
त्वगसृङ्मांसमज्जास्थिमेदश्शुक्रमयं तनुः।।38।।
शास्त्रोपपादितं सम्यगनुतिष्ठ सनातनम्।

ज्ञान से अथवा कर्म से इस संसार में श्रीराम की सम्यक् आराधना करनी चाहिए। हे सुतीक्ष्ण! यह शरीर विनाशशील है और संयमित करने योग्य है। त्वचा, रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि, मेद और शुक्र से बना हुआ यह शरीर है इसलिए शास्त्रों में प्राचीन काल से जो विधान किया गया है, उसका पालन करो।

कर्मयोगं तथा ज्ञानयोगं वा योगवित्तम।।39।।
श्वः करिष्यामि कर्त्तव्यमिति कश्चिद् विचिन्तयेद्।
स्वस्यास्ये स्वयमेवार्य्य मन्दाक्षो धूलिं निक्षिपेत्।।40।।

हे योग के ज्ञाताओं में श्रेष्ठ सुतीक्ष्ण! हे आर्य! 'कर्मयोग अथवा ज्ञानयोग मैं कल करूँगा' यह जो कोई सोचता है, वह अन्धा जैसा अपने मुँह पर धूल झोंक रहा है।

सम्यग्वैराग्यनिष्ठस्य पारतत्त्वस्थचेतसः।
छर्दितान्ननिभाः सर्वे दृश्यन्ते विषयाः स्वयम्।।41

1. घ. क्षयिष्णु पिपतिष्णु च।

व्यामोहयति चेतांसि विषयेषु बलान्मुने।
दृष्टा स्यात् सर्वजन्तूनां सुखदुःखादिलक्षणा।[1]।21।।

वह अविद्या चित्त को मोह में डालकर विषयों में जबरदस्ती लगाती रहती है। सुख और दुःख इसी अविद्या का लक्षण है। यह अविद्या सभी प्राणियों में देखी जाती है।

अदृष्टान्तर्हिताः सर्वे नापि सर्वत्र संस्थितम्।
पश्यन्ति पुरतः साक्षाच्चैतन्यं सर्वगोचरम्।।22।।

इसी अदृष्ट अविद्या से ढके हुए सभी लोग सर्वत्र विद्यमान् और सामने में स्थित सर्वगोचर चैतन्य को नहीं देख पाते हैं।

शुद्धिमानप्रमत्तो यः कदाचिद् विषयैरपि।
नैव प्रलोभितः साक्षादात्मानं परमीक्षते।।23।।

जो शुद्ध आचरण करनेवाले और प्रमाद रहित हैं, उन्हें विषय कभी लुभा नहीं पाते और वे परम आत्मा को साक्षात् देखेते हैं।

एवंविधोऽपि यः कश्चित् सच्चिदानन्दलक्षणम्।
आत्मानं सर्वगं सम्यक् जानात्येव न संशयः।।24।।

इस प्रकार भी कोई व्यक्ति सत् चित् और आनन्द-स्वरूप सबके द्वारा प्राप्त करने योग्य आत्मा का ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं, इसमें सन्देह नहीं।

स जीवन्नेव मुक्तः स्याद्यद्येवं वायुमानयेत्।
बहिः सर्वं समानीय चैतन्यं स्वगतं पुनः।।25।।

यदि मनुष्य अपने अन्दर अवस्थित वायु को रेचक क्रिया के द्वारा बाहर लावे और चैतन्य को अपने अन्दर स्थापित करे तो इसी जीवन में मुक्त हो जाते हैं।

पूरकेनैव योगेन सर्वतः स्थितमन्ततः।
सम्यगाधाय चाधारे ध्यायेद् राममनन्यधीः।।26।।

प्राणायाम के अन्तर्गत पूरक के योग से (वायु को भीतर करते हुए) सर्वत्र स्थित श्रीराम को अन्ततः आधार-चक्र पर स्थापित कराकर एकाग्र होकर ध्यान करना चाहिए।

शरीरान्तर्गतं वायुं दशधा तत्र तत्र तु।
एकीकृत्य प्रयत्नेन कुम्भकेनैव योगतः[2]।।27।।

---

1. घ. दृष्टा स्यात् सुखदुःखादाविच्छाद्वेषादिलक्षणा।2. घ. यत्नतः।

तत्रैव सुदृढं बद्धवा पवनं सात्मना समम्।
स्थित्वैवं तु मुहूर्तार्द्धमुन्मीलय मुखं मुने।।28।।

शरीर के अन्दर में स्थित वायु को दश प्रकार से प्रयत्नपूर्वक कुम्भक द्वारा एकीकृत कर वहीं पर दृढ़ रूप से वायु को आत्मा के साथ बाँधकर इस तरह आधा मुहूर्त (24 मिनट) स्थिर रहें, तब मुख खोलें।

सुषुम्णायाः प्रयत्नेन सम्यक् सर्पमुखाकृतिः।
वायुना पूरकाभ्यासं कर्तव्यं साधयेत्ततः[1]।।29।।
ग्रन्थिभेदक्रमेणैव चैतन्यानि समीरणैः।

सुषुम्णा नाड़ी के प्रयत्न से सर्प के समान मुख की आकृति बनाकर वायु से पूरक का अभ्यास करना चाहिए। तब ग्रन्थियों एक एक कर वायु से भेदन कर विभिन्न स्तर के चैतन्यों की साधना करनी चाहिए।

उन्नीय पवनं यत्नात् कुर्यात् तन्मुखगोचरम्।।30।।
चिद्घनानन्दचैतन्यसमीरस्तन्मुखागतः [2] ।
नयेदूर्ध्वं परन्नुन्नं[3] पुनः पुनरपि स्वयम्।।31।।
अभ्यासातिशयेनैव भिनत्यूद्ध्र्वमनन्यधीः।

वायु को खींचकर यत्नपूर्वक उसे मुखेन्द्रिय में संचारित करावें। यह चित् स्वरूप और आनन्द स्वरूप चैतन्य रूप वायु तब मुख में आ जाती है। बार बार धकेलते हुए उसे स्वयं ऊपर की ओर ले जायें। अतिशय अभ्यास करने से एकाग्रचित्त साधक ऊपर मूर्द्धा का भेदन कर लेता है।

तत्परं परया[4] तत्र निःसृतान्तरगोचरः।।32।।
भूमौ वीरासनं बद्धमन्तरालं नयेदपि।

इसके बाद परा चक्र से निर्गत तथा बीच में स्थित पवन को वहाँ बीच में लावें। भूमि पर वीरासन में बैठकर यह योग करें।

पुनर्यदेवमेवायं द्वितीयमपि भेदयेत्।।33।।
तदन्तान्तर्गतो वायुः शरीरं चोर्ध्वमानयेत्।

फिर इसी प्रकार दूसरे चक्र का भी भेदन करना चाहिए। उस चक्र के भीतर जाकर वायु शरीर को ऊपर उठाता है।

---

1. घ. कर्तव्यस्तेन।2. ग. विधूतानन्द॰, घ. विमलानन्द॰।3. घ. परं मूद्धर्नं।4. घ. उद्धृत्यापूर्य्य तत्रैव।

हृदयग्रन्थिभेदेन • सम्यगभ्यासयोगतः।।34।।
तत्र सन्धिषु सम्बद्धं तत्ताल्वाद्यन्तगो मरुत्।
सम्यक् संशोध्य स्वं देहं भ्रूमध्यमुपसर्पति।।35।।

भलीभाँति अभ्यास करने पर हृदय की ग्रन्थि का भेदन करने से वहाँ सन्धियों से होकर वायु तालु आदि प्रदेशों में संचरित होकर अपने शरीर का संशोधन कर भ्रू-मध्य में चली जाती है।

तत्र स्याद् द्विदले पद्मे सुधानिधिरलौकिकम्।
अनृतं बाहयेत्तेन अमृतत्वाय कल्पते।।36।।

वहाँ द्विदल कमल में अमृत का अलौकिक खजाना है। इस अमृत के प्रवाह में असत्य को प्रवाहित करावें अर्थात् उसका शोधन करें। इससे अमरत्व की प्राप्ति होती है।

भेदेन पञ्चमस्येव पर्वणोऽधिगते पुनः।
शब्दब्रह्मापि निखिलं तेन[1] सर्वज्ञता भवेत्।।37।।

पाँचवीं गाँठ के खुल जाने पर पर्वों का ज्ञान होने पर उनमें स्थित शब्दब्रह्म की गाँठ खुल जाती है, तब वह सर्वज्ञ हो जाता है।

मूलाधारे स्थितं वायु सुषुम्णानाडिमध्यगम्।
तत्तद् ग्रन्थिविभेदेन ब्रह्मरन्ध्रं नयेदपि।।38।।

मूलाधार में स्थित वायु जो सुषुम्णा नाडी से होकर गजरती है, उस वायु के वेग से बीच में स्थित ग्रन्थियों को खोलते हुए वायु को ब्रह्मरन्ध्र में ले जायें।

पूर्वोक्ताभ्यासयोगेन द्वादशान्तर्गतं पुनः।
तदेव निखिलं ज्ञानं जन्मापि सफलं ततः।।39।।

पूर्वोक्त प्रकार से अभ्यास करते हुए द्वादशार चक्र तक जब वायु पहुँच जाती है, तब समग्र ज्ञान की प्राप्ति होती है और उससे यह जन्म भी सफल हो जाता है।

वैराग्येण तदप्येति त्यागेनैव हि तत्परम्।
संन्यासेनैव योगीन्द्र नान्यो मार्गोऽस्ति तस्य तु।।40।।

---

1. ग. येन।

हे योगीन्द्र सुतीक्ष्ण! वैराग्य से ही वह स्थिति भी आती है, त्याग से ही उससे भी ऊपर की स्थिति आती है। यह सब संन्यास से सिद्ध होता है। इस पृथ्वी पर इससे भिन्न कोई रास्ता नहीं है।

बहिरन्तर्गतं कृत्वा मूलाधाराच्च चिन्मयम्।
द्वादशान्तं समुत्क्रम्य यावन्नावर्तते पुनः।।41।।

बाहर स्थित चैतन्य को अपने अन्दर लेकर तथा मूलाधार से चित् तत्त्व लेकर द्वादशार चक्र को पारकर साधक पुनः लौटता नहीं, अर्थात्, मुक्त हो जाता है।

योगीन्द्र मुक्तिमार्गोऽयं सर्वस्मिन्नपि दर्शने।
नैवाप्यत्र मतं भिन्नं सर्वैरपि सुशोभितम्।।42।।

योगीन्द्र सुतीक्ष्ण! सभी दर्शनों में कहा गया यह मुक्ति का मार्ग है। यहाँ मत में कोई भिन्नता नहीं है और इसे सबने सँबारा है।

विरजेत् संन्यसेद् ब्रह्म साक्षात्कुर्यात् सुखी भवेत्।
पुरुषार्थोऽयमेवात्र नातः किञ्चिन्न विद्यते।।43।।

रजोगुण से निवृत्त होकर कर्मों को सौंपकर ब्रह्म से साक्षात्कार कर जीव सुखी हो जाता है। यही इस लोक में पुरुषार्थ है, इससे आगे कुछ भी नहीं है।

अखण्डानन्दयोगेन नैवात्मानं वियोजयेत्।
स्ववर्णाश्रमधर्मेण नैव तावद् वियोजयेत्।[1]।44।।

अखण्ड आनन्द के साथ आत्मा का कभी विच्छेद न करावें। अपने वर्ण और आश्रम के कारण यह विच्छेद न करावें।

इदं सत्यमिदं सत्यं सत्येनैवाति वर्तयेत्।
रामः सत्यं परं ब्रह्म रामात् किञ्चिन्न विद्यते।।45।।

यह सत्य है, यह सत्य है। इस सत्य के विपरीत आचरण न करें। श्रीराम परम सत्य हैं, परम ब्रह्म हैं। श्रीराम से आगे कुछ भी नहीं है।

सर्वशास्त्ररहस्यज्ञ मया तव महात्मनः।
अगस्ति-संहिता नाम प्रोक्तेयं सर्वकामधुक्।।46।।
अध्यात्मालोकने दीपकलिकाज्ञाननाशनी।
भोगमोक्षप्रदा नित्यमायुरारोग्यवर्द्धिनी।।47।।

1. ग. में अनुपलब्ध।

सभी शास्त्रों का रहस्य जाननेवाले हे सुतीक्ष्ण! आप महात्मा हैं, इसलिए मैंने आपको अगस्त्य-संहिता सुनायी, जिससे सभी कामनाएँ पूर्ण होती है। अध्यात्म को प्रकाशित करनेवाली और अज्ञान का नाश करनेवाली यह दीपशिखा है। यह नित्य रूप से भोग और मोक्ष देनेवाली है, आयु और आरोग्य बढ़ानेवाली है।

श्रुता दृष्टापि लिखिता बहिरन्तश्च पावयेत्।
आदिमध्यावसानान्तं यः सकृद् वा निरीक्षयेत्।।48।।
पापात्मापि समुत्क्रम्य ब्रह्मभूयाय कल्पते।
सर्वदालोकयेद्यस्तु ब्रह्मविद् याति सद्गतिम्।।49।।
प्राप्नोति लोकमखिलं सद्योऽभीष्टमवाप्नुयात्।

इस ग्रन्थ के श्रवण, दर्शन और लेखन से बाहर-भीतर पवित्र हो जाता है। इसका आदिभाग, मध्यभाग अथवा अन्तभाग का एक बार भी कोई दर्शन करे तो पापी भी उससे निकलकर ब्रह्मलीन हो जाता है। प्रतिदिन जो इसका दर्शन करते हैं, वे ब्रह्मज्ञानी होकर उत्तम गति प्राप्त करते हैं, सभी लोकों को प्राप्त करते हैं तथा तुरत अभीष्ट फल प्राप्त करते हैं।

पुस्तकं लिखितं यस्य[1] गृहे तिष्ठति पूजितम्।।50।।
आयुरारोग्यमैश्वर्यं वर्द्धतेऽस्य दिने दिने।
पुत्रैः पौत्रैः कुलं वास्य वर्द्धते सुश्रिया सह[2]।।51।।

जिनके घर में इस लिखित एवं पूजित पुस्तक रहती है, उनकी आयु आरोग्य और ऐश्वर्य प्रतिदिन बढ़ते हैं। पुत्र, पौत्र, प्रपौत्र आदि से उनका वंश सुन्दर लक्ष्मी के साथ बढ़ता है।

इत्यगस्त्यसंहितायां परमरहस्ये योगवर्णनम् नाम त्रयोविंशतितमोऽध्यायः।

अथ चतुर्विंशोऽध्यायः

अगस्त्य उवाच

अयमेव परो मार्गः कर्माप्येतत् परात् परम्।
राम एव परं ज्योतिः सच्चिदानन्दलक्षणम्।।1।।

1. ग. सम्यक्।2. क. पुत्रपौत्रप्रपौत्राद्यैः कुलं वास्य प्रवर्द्धते ।

योगीगुरु

प्रथम अंश

योगकल्प

ग्रन्थकारका साधन-पद्धति संग्रह

नमः शिवाय शान्ताय कारणत्रय हेतवे।
निवेदयामि चात्मानं त्वं गतिः परमेश्वर ॥

भूतभावन भवानीपतिके भवभीतिभञ्जन, भक्तहृदिरञ्जन चरण-युगलका स्मरण एवं पदाङ्कका अनुसरण कर ग्रन्थारम्भ करता हूँ।

विश्वपिता विधाताके विश्वराज्यमें सर्वत्र एक ही नियम है, कि "चिरदिन समान नहीं बीतते"। आज जो सुधाधवलित प्रासादके मध्यमें सुखसे शयन कर चतुर्विध रसास्वादनसे रसनाकी तृप्ति करता है, कल वही वृक्षतलका आश्रय लेकर एक मुष्टि अन्नके लिये दूसरोंके दरवाज़े पर जा खड़ा होता है। आज जो पिता, पुत्रके जन्मोत्सवमें मुक्तहस्त होकर अजस्र धनव्यय करके अपनेको सौभाग्यवान् समझता है; कल वह उसी नयनानन्द-दायक पुत्रकी मृतदेह

छातीसे लगाकर श्मशानमें छिन्नकण्ठ कपोतकी भाँति फड़फड़ाने लगता है। आज जो विवाहवासरमें अवगुण्ठनवती बाल-वधूका चन्द्र-वदन देखते-देखते भावी सुखसे विभोर होकर आशाका हार पिरोता है; कल वह उसी प्राणसमा प्रियतमाको दूसरेकी प्रणयाकांक्षिणी समझकर प्राण छोड़नेको तैयार हो जाता है। आज जो पलङ्गपर प्यारे पतिके पास बैठ, प्रेमके लहरसे प्राण परितृप्त करती है, कल वही बिखरे केश एवं छिन्न-भिन्न मलिन-वेशधारी पगलीकी भाँति मृत पतिके पार्श्वमें गिरकर धूलिमें लोटती है। अन्य देशोंमें जब दूसरे लोग नंगे रह कर वृक्षकी खोह या पहाड़की गुफामें वास करके कषाय कन्द-मूल-फलोंसे क्षुधा-निवृत्ति किया करते थे, उस समय आर्य्यावर्त्तमें आर्य्यगण सरस्वतीके पुलिनपर निवास करके सुललित स्वरमें सामध्वनिसे दश-दिशाओंको गुञ्जयमान करते थे। समय पाकर मुसलमान-धर्म्मके अभ्युदयसे राज्यविप्लव उपस्थित होनेपर हिन्दुगण स्वाधीनताके साथ-साथ क्रमशः अपने विपुल ज्ञान-गरिमा, आर्य्यवीर्य्य, आचार-व्यव-हार और धर्म्मसे भी च्युत हो गये, भारत—गगन घोर अज्ञानके अन्ध-कारसे आच्छन्न हो गया। वीर्य्यैश्वर्य्यशाली आर्य्यगण अन्तमें सब विषयोंमें सर्वतोभावेन परमुखापेक्षी बन गये। समयके परिवर्त्तनसे मुसलमानी राज्यका अन्त और वृटिश आधिपत्यका विस्तार हुआ। पाश्चात्य शिक्षासे हिन्दुओंका मस्तिष्क बिगड़ा और वे स्वपथ भूल गये। जो हिन्दू-धर्म्म कितने ही युग-युगान्तरसे अपनी विमल स्निग्ध किरणोंको विकीर्ण करता आ रहा है, कितने ही अतीत कालसे जिस धर्म्मकी आलोचना, आन्दोलन और साधन-रहस्यका

उद्भेद चला आ रहा है, कितने ही वैज्ञानिकोंने, कितने ही दार्शनिकोंने जिसके सम्बन्धमें तर्क-वितर्क और वादानुवाद किया है, उसी सनातन हिन्दूधर्म्मके आश्रित हिन्दुगणको वर्त्तमान युगके सभ्य-शिक्षित पाश्चात्य-देशीय लोग तथा पाश्चात्य-शिक्षा-विकृत मस्तिष्क कितने ही भारतवासी—मूर्त्तिपूजक, जड़ोपासक एवं कुसंस्काराच्छन्न बता कर घृणा करते हैं। किन्तु हिन्दु-धर्म्मकी मूल-भित्ति अत्यन्त दृढ़ होनेके कारण ही वर्त्तमान युगमें राष्ट्रविप्लव और धर्म्मविप्लवके समय वह अशेष अत्याचार सहन करके भी जीवित रहा है।

किन्तु पहले ही मैं बता चुका हुँ, कि "चिरदिन समान नहीं बीतते"—स्रोत पलटा है। इस समय हिन्दुओंके हृदयमें ज्ञान, धर्म्म और स्वाधीनताकी लिप्सा जाग्रत हो उठी है। हिन्दुगण समझ चुके हैं, कि इस अति वैचित्र्यमय सृष्टि-राज्यकी सीमा कहाँ है? हिन्दु-धर्म्म गभीर, सूक्ष्म, आध्यात्मिक-विज्ञान-सम्मत दार्शनिकतासे परि-पूर्ण है। हिन्दूधर्म्मका निगूढ़ मर्म्म कुछ-कुछ समझ कर पाश्चात्य जड़-विज्ञान चकित बन जाता है। दिन-दिन हिन्दूधर्म्मकी जैसी उन्नति दिखाई देती है, उसीसे आशा होती है कि, थोड़े ही दिनोंमें इस धर्म्मकी अमल धवल चंद्रिकासे समग्र-देशके सर्व-मानव, सर्व-जाति, उद्भासित एवं प्रफुल्लित हो उठेंगे।

आजकल हिन्दू-सन्तान हिन्दूशास्त्र पर विश्वास करती और हिन्दूधर्म्मको मानती एवं हिन्दू मतसे उपासना करती है। स्कूल-कालेजके छात्रोंसे लेकर युवकों और प्रौढ़ोंतक अनेकोंकी ही साधन-भजनमें प्रवृत्ति है, किन्तु उपयुक्त उपदेष्टाके अभावसे कोई भी

व्यक्ति साधनके विषयमें प्रकृत पथ देख नहीं पाते। हमारे देशके प्रख्यात-नामा पण्डितगण साधनका जैसा कठिन उपाय बताते हैं, उसे देखकर साधनमें प्रवृत्त होना तो दूरकी बात है, उसे सुनकर ही इस आशाको जन्म-भरके लिये जलाञ्जलि दे देनी पड़ती है। वे धर्म्म-कर्म्मकी जैसी लम्बी चौड़ी तालिका प्रस्तुत करते हैं, आजीवन कष्टोपार्जित धन-व्यय करके भी उसे पूरा करना बहुतोंके लिये अत्यन्त कठिन है। धर्म्म करना हो तो स्त्री-पुत्रका परित्याग करना होगा, धन-रत्नको जलाञ्जलि देनी होगी, घरबार छोड़ना पड़ेगा, अनाहारसे देह शुष्क करनी पड़ेगी और स्वांग बनाकर वृक्ष-तलमें आश्रय लेकर शीत-वात सहन करना होगा, नहीं तो भगवान्की कृपा नहीं हो सकेगी! धर्म्ममें जो इतनी विड़म्बना उठानी पड़ती है, यह बड़े ही आश्चर्य्यकी बात है। मैं जानता हूँ कि सुख ही के लिये धर्म्माचरण है; शास्त्रमें भी इस बातका प्रमाण मिलता है;—

सुखं वाञ्छति सर्वो हि तच्च धर्म्म समुद्भवम्।
तस्माद्धर्म्मः सदा कार्य्यः सर्ववर्णैं प्रयत्नतः॥

दक्षसंहिता।

तभी देखिए, धर्म्माचरणका उद्देश्य ही सुख लाभ है। अनाहार और अर्थव्यय करके कायिक तथा मानसिक कष्ट उठाना अज्ञानताका परिचायक है। दुःखकी बात है, कि उपयुक्त उपदेष्टाके अभावसे ही घरमें प्रचुर अन्न रहते हुए भी हमें उपवास करके समय बिताना पड़ता है। हमारे शास्त्र असीम और साधन कौशल अनन्त हैं। हम वर्षभरमें भादोंके महीनेमें केवल एक दिन शास्त्र-समूहको धूपमें

सुखानेके बाद गठरी बांधकर रख देते और सूखे मुंहसे दूसरेकी ओर दृष्टिपात करते हैं; किम्वा किसी विकृत साधनमें प्रवृत्त होकर विड़म्बना भोगते हैं, नहीं तो कलि-कालके कन्धेपर बोझ रखकर निश्चिन्त हो जाते हैं। पाठक ! मैंने कैसी विड़म्बना भोगकर अन्तमें सर्वमङ्गलमय, सत्यस्वरूप, सच्चिदानन्द सदाशिवके सदानुग्रहसे सद्गुरुको पाया था, यह आपको बताये बिना मैं प्रतिपाद्य विषयके वर्णनमें प्रवृत्त नहीं हो सकता। सुनिये—

मैं त्रयोविंश वर्षकी अवस्थामे प्रफुल्ल प्राणकी समस्त सुख-शान्ति आशा-भरोसा, उद्यम और अध्यवसायको भादोंसे भरे भैरवनद तीरस्थ कदम्बके नीचे भस्मीभूत करते हुए स्मृतिकी ज्वलन्त चिन्ता-चिता छातीपर रख घरसे बाहर निकला था। बादमें कितने ही नगर, गांव और पुरोंमें परिभ्रमण करके सुचारु-कारु-कार्य्य खचित, सुधाधवलित और सदृश्य सौधराजीका निरीक्षण किया, किन्तु प्राणकी आग न बुझी; कितने ही नद, नदी ह्रदादिका उत्ताल-तरङ्ग-समाकुल और हृदय-कँपानेवाला कल-कल नाद कानोंमें पड़ा, किन्तु कराल-कालकी दंष्ट्राजनित कातरता न घटी। कितने ही पर्वत, कितनी ही उपत्यका अधित्यकाओंका आरोहण अवरोहण करके विश्वपिता विधाताकी विश्वसृष्टिके कौशलका विचित्र व्यापार अवलोकन किया, किन्तु जीवनकी ज्वाला ठण्डी न पड़ी। कितने ही श्वापद-संकुल-वन-भूमिमें अपूर्व प्रकृति-पद्धति और वनकुसुमके सुदृश्य एवं सुन्दर सुखमाका सन्दर्शन किया, किन्तु अन्तरकी ज्वाला अन्तर्हित न हुई। बहुत दिन पीछे आद्या, ब्रह्मा-विष्णु-शिवाराध्या, विन्ध्याद्रि-

निलया, महामायाकी कृपासे सावित्री पहाड़पर (पुष्करमें) साधकाग्र-गण्य परमहंस श्रीमत् सच्चिदानन्द सरस्वतीके साथ साक्षात् सन्द-र्शन संघटित हुआ। परमज्ञानी परमहंसदेवके उपदेशसे जीवका जन्म-जन्मान्तर रहस्य, गतागति, कर्म्म-फल-भोग और मायादि-निगमका निगूढ़-तत्त्व अवगत होनेपर मायाका मोह छूट गया। पार्थिव पदार्थकी असारता समझ पड़ी। हृदय-निकुञ्जमें कोकिलाने पहली तान छोड़ी,—क्या ही एक अभूतपूर्व आनन्दमें चित्त डूब गया। मैंने मन ही मन स्थिर संकल्प किया,—"मर्त्य जगत्में फिर मदन-मरणका अभिनय करते न घूमेंगे। हम किसके हैं ? कौन हमारा है ? वृथा रोनेका झगड़ा क्यों ? अकेले आये हैं; अकेले जायँगे ! तब लोभमें पड़ क्यों अशान्तिकी ज्वालामें जलें !" उसी क्षण हृदयके निगूढ़तम-प्रदेशसे शास्त्रका यह वाक्य फूट निकला,—

पिता कस्य कस्य माता कस्य भ्राता सहोदराः।
काया प्राणेन सम्बन्धः का कस्य परिवेदना ॥

माया मोहका आवरण बहुत-सा दूर हट गया, किन्तु प्राणमें एक प्रबल पिपासा जाग उठी; मैंने स्थिर कर लिया, कि किसी भी एक साधक सम्प्रदायमें सम्मिलित होकर एक सुख साध्य साधनका अनु-ष्ठान करके लीलामयकी विचित्र लीलाका मधुर स्वाद आस्वादन करते करते जीवनके शेप दिन काट डालूंगा। यह सोचकर मैं किसी सिद्ध महापुरुषके अनुसन्धानमें प्रवृत्त हुआ। बहुतसे साधु संन्या-सियोंका अनुसरण किया। किसीने धूनीकी राखको चिनी बनाना बताया, किसीने गर्म तेलमें हाथ डालनेका कौशल दिखाया,

किसीने कपड़ेमें आग बांधनेकी पन्था प्रदर्शन की, किन्तु मेरे प्राणकी प्रबल पिपासा न मिटी। एक ख्यात-नामा तान्त्रिक साधकका संवाद पाकर मैं उनके पास जा पहुँचा और चेला बन नौकरकी तरह सेवा करने लगा। कुछ दिन पीछे उन्होंने एक अस्वाभाविक वस्तु लाने का आदेश दिया। "शनि और मंगलकी वज्राहत गर्भवती चण्डाल रमणीके उदरस्थ मृत सन्तानपर आसन लगाकर मन्त्र न जपे तो, तन्त्रोक्त साधनामें सिद्धिलाभ होना अति कठिन है।" मैं यह बात सुनकर ही उनके पाससे चल दिया। जो योगी नामसे परिचित हैं, उन्होंने नेती, धौती प्रभृति ऐसी कठिन क्रियायोंके अनुष्ठान करनेका उपदेश दिया कि हमारे वंशमें कोई भी उनका अभ्यास न कर सकता। वैरागी बाबाजियोंमें से एकने कहा,—"बिल्व-फल जैसा मस्तकका सुदृश्य बना कर खूब लम्बी चोटी रखो और गलेकी मालामें पीतलके दाने डालकर काठकी मालासे गुरुदत्त मन्त्रको जपो—नियमित रूपसे हरिवासर (भजनगान) और प्रत्यह किञ्चित् गोपीमृत्तिका गात्रमें न लगाने पर गोपीवल्लभ कृपा न करेंगे।" फिर एक आधुनिक सम्प्रदायके वैरागीने शास्त्रका कितना ही सूक्ष्मांश निकाला और अपने अनुकूल कदर्थ बनाकर बताया,—"सिवाय शक्तिके मुक्तिका और कोई भी दूसरा उपाय नहीं हैं।" उन्होंने दादी की अवस्थावाली एक माता भी बनानेकी व्यवस्था बताई। इस हेतुवादसे श्रीश्रीवृन्दावनके राधाकुण्डमें रहनेवाले परोपकार-परायण एक बाबाजी अपनी अनाथा कन्याको निःस्वार्थ भावसे दान करके मेरा मुक्तिका मार्ग खोलने पर भी तैयार हो गये; किन्तु मैं बड़ा अकृतज्ञ

हूँ! नहीं तो क्या ऐसे उदार-हृदय निःस्वार्थ परायण और परोप-कारी व्यक्तिकी प्रार्थना न सुनकर भाग खड़ा होता? पञ्जाब-प्रदेशमें रहनेवाले अमृतसरके उदासी सम्प्रदायने उपदेश दिया,—"यज्ञोप-वीत आदि छोड़कर छत्तीस जातिका अन्न खाते हुए घूमनेसे ही ब्रह्म-भाव जाग्रत होगा।" संन्यासियोंने अखण्ड विभूति-लेपन, सुदीर्घ जटा-जूट धारण, चिमटेका ग्रहण और त्वरितानन्दसे दमका कौशल सिखाया। नागा सम्प्रदायने नंगे होकर कमरमें लोहेकी जंजीर बांधने एवं अन्नादि परित्याग करके फल-मूल खानेकी व्यवस्था दी। किन्तु सावित्री पहाड़के पूज्यपाद परमहंसदेवने पहले ही मुझे कुछ पक्का कर दिया था, इसीसे इन सब फक्कड़ोंकी कोरी बातोंपर मन न मुड़ा। इतनेपर भी भग्नोत्साह न होकर जगत्गुरु योगेश्वरके चरणका स्मरण करके अपनी कार्य्यसिद्धिके लिये मैं फिर घूमने लगा।

पश्चिम प्रदेशमें कुछ दिन भ्रमण करके मैं कामाख्या मांके चरणोंके दर्शनाभिलाषसे कई साधु-संन्यासियोंके साथ आसाम विभागमें गया। आसाम पहुँचनेपर परशुरामतीर्थ देखनेको मन चाहा। गौहाटीसे जहाज़पर बैठकर डिब्रूगढ़ और डिब्रूगढ़से वाष्पीय शकटारोहण कर सदिया जा उतरा। सदियासे कोई २०।२५ साधु-संन्यासियोंके साथ दुर्गम और श्वापद-संकुल वनभूमि एवं छोटे-छोटे पहाड़ी टीले लांघनेपर बड़े कष्टसे परशुराम तीर्थपर पहुँचा। तीर्थ, नयन-मन-प्राण प्रफुल्लप्रद स्वभाव-सौन्दर्यसे परिपूर्ण है! शास्त्रोंमें लिखा है, कि भार्गवने सब तीर्थोंमें घूमनेके बाद इसी ब्रह्म-

कुण्डमें अवगाहन करके मातृहत्या-जनित महापातकसे. छुटकारा पाया था; एवं इसी कुण्डके प्रभावसे हाथमें लगा परशु भी निकल गया था। उसी दिनसे इस स्थानका नाम "परशुराम तीर्थ" पड़ गया है। इस ब्रह्मकुण्डसे ही ब्रह्मपुत्र नद निकला है, किन्तु आजकल ब्रह्मकुण्डसे उक्त नदका कोई लगाव नहीं। ब्रह्मकुण्डपर पहुँचकर मैंने भी सबकी तरह स्नान-पूजा आदि करके परिश्रम सार्थक किया और जीवनको धन्य समझा!

जिस दिन ब्रह्मकुण्ड पहुँचा, ठीक उसके दो दिन बाद में प्रवल ज्वर एवं आमशय रोगसे आक्रान्त हो गया। राहमें कई दिनके अनियमित परिश्रमसे मैं पहलेसे ही कातर हो गया था। इसके ऊपर ज्वर और आमाशयसे चार पांच दिनमें ही उठने बैठनेकी ताकत जाती रही। साथके संन्यासिगण लौटनेके लिये घबड़ा उठे; मैं बड़े सोच-विचारमें पड़ गया; क्योंकि उस समय मेरे शरीरमें एक पैर भी चलनेकी ताकत नहीं थी, तब कैसे उस दुर्गम वनभूमि और पर्वतश्रेणीको लांघता? अतः मैंने संन्यासियोसे दो चार दिन राह देखनेके लिये हाथ जोड़कर अनुनय विनय किया; किन्तु कुछ भी फल नहीं निकला। वे एक रातको मुझसे छिपकर और साधुजनोचित सहृदयता दिखाते हुए चुपकेसे चलते बने! फलतः मुझे अकेले उस जन-मानवशून्य पार्वत्य प्रदेशमें विषम विपद झेलनी पड़ी। पास ही असभ्य पहाड़ी लोगोंका एक छोटा-सा गाव था। मैंने निरुपाय हो उनसे गिड़गिड़ाकर रहनेको जगह मांगी। वे लोग साधु ब्राह्मणोंको नहीं मानते; किन्तु मेरी नई अवस्था और कातर शरीर देखकर

या दूसरे किसी कारणसे हो, उन्होंने सादर जगह दे दी। नया देश, नये, लोग और नई भाषा थी, इसीसे पहले-पहल जड़की तरह रहनेमें बड़ा कष्ट हुआ, किन्तु दो तीन ही दिनमें मैंने उनकी भाषा सीख ली और धीरे-धीरे उनसे मेल-जोल बढ़ गया। वे नौकरकी तरह मेरी सेवा करने लगे। मैं उनके सद्व्यवहारसे मुग्ध हो गया। आशातीत यत्न और सेवासुश्रुषा पाकर भी पूरे तौरसे स्वस्थ और सबल होनेमें एक माससे कुछ अधिक समय बीत गया। मैं बंगाल वापस पहुँचनेकी आशासे ब्रह्मकुण्डपर गया; किन्तु वहां जाकर सुना, कि "आगामी कार्तिक माससे पहले सदिया जानेके लिये साथी न मिलेगा।" उस श्वापद-संकुल वनभूमि को अकेले पार करना किसीके वशकी बात नहीं। सुतरां भग्नोत्साह होकर फिर मैं पहले आश्रय देनेवालेका शरणापन्न बना। वे खुशीसे छः सात महीनेके लिये जगह देनेपर राज़ी हो गये। कहना वृथा है, कि यह समग्र स्थान भारतवर्षमें तो है, किन्तु वृटिश शासनके अधीन नहीं है।

सर्वनियन्ता विश्वपिता विधाताके चरणोंका भरोसा रख, "जब जैसा—तब तैसा" सोचकर इन सब अशिक्षित असभ्योंके साथ एक प्रकारका सुख स्वच्छन्दतासे समय काटने लगा। उनके उदार स्वभाव, सरल-प्राण, सत्यनिष्ठा, परोपकार, सहानुभूति आतिथेयिता प्रभृति जो अनेक सद्गुण देखनेमें आये, वर्त्तमान युगमें शिक्षित और सभ्यताभिमानी भारतवासियोंके बीच वे कहीं भी नहीं दिखाई देंगे। किसी भी देश और किसी भी जातिमें ऐसी भद्रता और मनुष्यत्व

इस दुर्दिनमें देखनेको न मिलेगा। इन्हें हम असभ्य और अशिक्षित बताकर घृणा करते हैं, किन्तु मैं मुक्त-कण्ठसे कहता हूँ, कि यदि आप प्रकृत मनुष्यत्व इस मर्त्य जगत्‌में कहीं देखना चाहते हैं, तो सिवाय इन असभ्योंके वह और कहीं न पाइयेगा। फिर यदि हम मनुष्य समझे जावें, तो इन्हें देवता मानना पड़ेगा। हाय! क्या ही बुरे समयमें हम लोगोंने सभ्यताकी शिक्षा पाई है। किसी सभ्य शिक्षित बाबूके घर दास-दासी और कुत्ते-बिल्ली अन्न खाकर समाप्त नहीं कर सकते; किन्तु वही बाबू देश या ग्रामके निरन्न व्यक्तिको सहायता देना तो दूरकी बात है, उनके भाई जब घरके पास ही रह कर, सारा दिन भूखे मरते हों और अन्न संग्रह करनेमें असमर्थ हों, यहां तक कि अन्त समयमें भूखे मुंह आहें भरते हों; तब भी क्या वे उस ओर दृष्टि डालते हैं? क्षुधातुर अतिथिको एक मुट्ठी अन्न देना हम अपव्यय समझते हैं; विपदापन्न और निराश्रय पथिकको एक रातके लिये जगह देनेमें हम हिचकते हैं; इस पर भी यदि हम सभ्य शिक्षित और मनुष्य हैं तो फिर अभद्र, पाखण्डी और पिशाच किसे कहेंगे? कुरता धोती पहनने और घड़ी छड़ी डाटकर गाड़ीपर बैठनेसे कोई सभ्य नहीं हो जाता। सभा करके दो चार अंगरेजी बातें बघारनेसे भी कोई शिक्षित नहीं कहलाता। हाय! किस अशुभ समयमें भारतमें पाश्चात्य सभ्यता घुसी थी, कि जो हम प्रकृत मनुष्यत्व खोकर पशुसे भी अधम बन गये। यही कारण है, कि अपनी अवस्था आप ही न समझकर शिक्षा और सभ्यताके अभिमानमें हम हिताहित ज्ञान-शून्य हो गये। मैंने इन असभ्यों और अशिक्षितों

के वीच जिस भद्रता और मनुष्यत्वको पाया है, मालूम होता है, कि इस जीवनमें फिर उसकी सुध बिसार न सकूंगा। जगन्माता जगदम्बासे गिड़गिड़ाकर प्रार्थना करता हूँ कि हमारे हिन्दुस्थानी भाईयोंके घर-घरमें ऐसी ही असभ्यता प्रतिष्ठित हो जाय।

एक जगह बहुत दिन रहनेके कारण धीरे-धीरे सर्वसाधारणसे जान पहचान बढ़ गई। आस पासवाले दूसरे गांवोंके लोग भी मेरे यहाँ आने जाने लगे। मैं भी अनेक दिनोंतक बराबर एक ही जगह रहनेके कारण कुछ कष्ट बोध होनेसे, नई नई बस्तियोंमें परिभ्रमण करने लगा। इसी तरह ब्रह्मकुण्ड से कोई बीस कोस उत्तर जा पहुँचा। इस जगह समतल भूमि नहीं, केवल स्तर-स्तरमें पहाड़ोंकी कतार लगी है। पहाड़के पाद देशमें आठदश घरका एक एक छोटा गांव बसा है। मैं प्रतिदिन खाता, सोता और किसी दिन हिम्मन बाँधकर पहाड़पर प्रकृतिका सौन्दर्य देखने चला जाता। एक दिन तीसरे पहर इसी तरह मैं घूमने निकला। उस समय वर्षाकाल था, गहरी वृष्टिकी आशङ्कासे मैंने पैवन्द लगा हुआ एक टूटा छाता मांग लिया और कितने ही जङ्गल तथा पहाड़ोंका अतिक्रम करके एक नई जगह जा पहुँचा। वह स्थान पर्वतका एक एकान्त और सौन्दर्यमय प्रदेश था। वहाँ जन-मानवकी गन्ध तक नहीं थी। वहाँ केवल चारों ओर पहाड़ ही पहाड़, पहाड़की गोदमें झरने, झरनोंकी गोदमें हरी-भरी-नीलिमामय वनभूमि, वनभूमिकी गोदमें श्वेत, पीत और लोहित (लाल) कुसुमोंके गुच्छे खिले हुए थे एवं कुसुमोंकी गोदमें सुगन्ध और शोभा भरी हुई थी। नयन और मनको आनन्द

देनेवाले उस स्थानकी शोभा देखकर अनेक क्षण भ्रमण करते हुए अन्तमें थक जानेसे मैं वहाँ बैठ गया और बैठे बैठे स्रष्टाका अपूर्व सृष्टि-रचना-कौशल एवं प्रकृतिकी विचित्र गति-विधि पर विचार करने लगा। धीरे धीरे नदीकी तरङ्गोंकी तरह एक एक कर कितने ही प्रकारकी चिन्ताएं मेरे मनमें उठने लगीं; कितने ही देशोंकी बातें, कितने ही लोगोंकी कथाएँ; उनके आचार-व्यवहार, प्रेम-प्रीति, मेल-जोल, रहन-सहन एवं अन्तमें अपनी जन्मभूमिकी बातें स्मरण हो आईं। वही लड़कपन, पिता-माता, उनके प्यार दुलारकी बात, भाई बहनका प्यार, आत्मीय-स्वजनोंका स्नेह, बाल्य-बन्धुओंका सरल एवं प्राणोपम सच्चा प्यार, प्रणयिनीकी हृदयको मस्त बनानेवाली मधुर वाणी—इन सब बातोंका स्मरण आते ही मनमें एकदम बड़ी खलबली मच गई। हृदयका दृढ़ सङ्कल्प टूट गया, छाती धड़कने लगी, आंखसे चिनगारी उठी, मुहूर्त्त मात्रमें परमहंसदेवके उपदेश-वाक्य तृणकी तरह उस स्मृतिके प्रबल स्रोतमें न जाने कहाँ बह गये—दर्शन, विज्ञान, गीता, पुराणादिका शास्त्रज्ञान रसातलमें पहुँच गया—यहाँ तक कि अन्तको मैं आत्मविस्मृत हो गया।

नहीं जानता, उस हालतमें मैं कितनी देरतक रहा। किन्तु जब फिर पूर्वज्ञान (होश) आया, तब मैंने देखा, कि भगवान् मरीचिमाली सूर्य्यदेव अपनी मयूखमालाको उपसंहृत कर अस्ताचलके शिखरपर आरोहण कर रहे हैं। सन्ध्या देवी नई बालिका-वधूकी भाँति अन्धेरेके घुंघटसे अपना चन्द्र-वदन आवृत्त करती दिखाई दी। पहलेसे ही पक्षिगणने अपने अपने घोसलोंमें आश्रय ले लिया था, कहीं कहीं दो

एक पक्षी डालियोंपर बैठकर सुललित स्वरसे कर्णकुहरमें पीयूषधारा निचोड़ रहे थे। महामायाके माया-मोहका प्रभाव देख कर मैं आश्चर्य्य-चकित बन गया। विचार किया कि—"मैं जो था, वही हूँ। एक ही लहरकी चोटसे जब हृदयका समस्त सङ्कल्प ढीला पड़ गया, तब शास्त्रादिके ज्ञानका अभिमान वृथा है।" जो हो, अब अधिक सोचनेका समय कहाँ है? इसी-क्षण गांवको लौटना होगा, अतः मैंने भय-भीत चित्तसे चलना आरम्भ किया। कुछ देर चलने पर मालूम हुआ, कि मैं मार्ग भूल कर बेराह हो गया हूँ। उस समय वनमें घोर अन्धेरा छा गया था। प्राणके भयसे घबड़ाकर मैं बाहर निकलनेके लिये तरह तरहकी कोशिशें करने लगा, लेकिन समस्त यत्न और परिश्रम व्यर्थ गया। जिस ओर जाता केवल असीम जङ्गल और दुर्भेद्य अन्धेरा ही देख पड़ता था। हताश हो कर मैं एक स्थान पर बैठ गया। शरीरसे पसीना बहने लगा। अब उपाय ही क्या है?—उस निविड़ अंधेरेमें दुर्भेद्य वनभूमि अतिक्रमण करना मेरी पहुँचके बाहर था। मुझे यह भी बिल्कुल पता नहीं था, कि पहाड़की किस बगलमें गांव है। ऐसी दशामें अनुमान लगाकर गांवकी तलाश करना भी निरर्थक था; इतना ही नहीं, बल्कि उस तरह निरर्थक घूमनेसे तो कहीं शेर भालूके पैने दांतोंकी चोटसे भव-लीला संवरण करने तककी सम्भावना थी; —अथवा जङ्गली हाथियोंके पैर तले दब जानेका संदेह था। इसीलिए मैंने सोचा, अकारण गांव ढूंढ़नेकी तक़लीफ क्यों उठाऊँ? अन्तको मैंने हर हालतमें उसी जगह रहनेकी ठहराई—जो होना है, हो जायगा।

विपद्-चिन्ता भयका कारण है, किन्तु विपदमें फँस जानेसे आप ही आप हिम्मत पैदा हो जाती है। अतः अकेले ही उस भयावह वन-भूमिमें बैठकर मैं प्रतिक्षण मृत्युकी प्रतीक्षा करने लगा। कभी मनमें आता कि, कराल-वदन विस्तारकर शिकारी हिंस्र जन्तु मुझे निगलने आ रहा है। फिर कभी मनमें आता कि, भीमदर्शन भूत, प्रेत और पिशाचगण विकट दांत निकालकर अट्टहास्यसे वनभूमिको हिला रहे हैं। मैं प्रतिमुहूर्त्तमें मृत्यु-यन्त्रणा भोगने लगा। मैंने मनमें विचार किया कि ऐसी यन्त्रणा-भोगनेकी अपेक्षा तो मैं मर जाता तो भी अच्छा होता। जो हो किसी न किसी तरह इसी सोच विचारमें समय कट गया। अन्तमें कुछ हिम्मत बाँधी और नाना प्रकारसे मैं मनको दृढ़ करने लगा। उसी समय शास्त्र-कारोंका यह मधुर उपदेश स्मरण हो आया।—

मृत्युर्जन्मवतां वीर देहेन सह जायते।
अद्य वाब्द शतान्ते वा मृत्युर्वै प्राणिनां ध्रुवः॥

श्रीमद्भागवत् १०।१।२६

जब एक दिन मृत्यु निश्चित ही है, तब उस मृत्युके लिये इतना घबड़ाना किस कामका?

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।
तस्मादपरिहार्य्येऽर्थे नत्वं शोचितुमर्हसि॥

गीता २ य अ० २७ श्लोक।

पूजनीय परमहंस-देवका वह प्राणस्पर्शी वाक्य भी स्मरण हो आया,—

"नासौ न तव न तस्य त्वं, वृथा का परिवेदना।"

इस प्रकार आपही आप मृत्युका वह भय अनेकांशसे अन्तरसे अन्त-र्हित हो गया। किन्तु निश्चेष्ट होकर उस तरह बैठे रहना नितान्त कायरका लक्षण था। अलबत्ता वृक्षपर चढ़ जानेसे शिकारी हिंस्र प्राणियोंके पंजेसे बचाव अवश्य हो सकता था; लेकिन वृक्षपर चढ़नेका उपाय क्या है ? मैं तो वृक्षपर चढ़नेमें सम्पूर्णतः अक्षम था। पल्लीग्राममें जन्म होनेपर भी बचपनमें वृक्षारोहण की शिक्षा मुझे नहीं मिली थी, तथापि मैं चेष्टा करने लगा। पास ही एक बड़े पहाड़ी वृक्षकी शाखा प्रायः जमीनसे लगी हुई लटक रही थी। थोड़ी ही कोशिशसे मैं उस शाखा पर चढ़ गया और धीरे धीरे काँपते हाथों उसके सहारे मूलतक जा पहुँचा। वहाँ जाते ही मैंने एक अदृष्टपूर्व आश्चर्य्य-जनक गह्वर देखा। वह गह्वर अनोखा था, जैसा कभी किसीने न देखा न सुना हो। जहाँ वह शाखा पूरी हुई थी, ठीक उसीकी बगल तनेके भीतर एक गहरा गह्वर था। विशेष सावधानीके साथ देखनेसे साफ मालूम हुआ कि गड़हेके भीतर मिट्टी भरी हुई है और केवल एक मनुष्य आरामसे उठ-बैठ सके, इतनी जगह उसमें है। मैंने हिम्मत बांध कर धीरे धीरे खोहमें प्रवेश किया और डरका कोई कारण न देख मैं नीचे बैठ गया एवं छाता तान कर मैंने खोहका मुंह ढांप दिया। इसके बाद कुछ निश्चिन्त होकर मैंने उस अपार-करुणा-निलय जगत्पिता जगदीश्वरको धन्यवाद दिया एवं आँखें मून्द कर इष्टमन्त्र को जपना आरम्भ कर दिया। कितना ही समय बीत गया, लेकिन

कालरात्रिने मानो जाना ही न चाहा। बहुत देर बाद प्रभातके लक्षण देख पड़े; वन्य कुक्कुट एवं अन्यान्य दो एक पक्षियोंने जागरणका संदेश सुनाया। हृदय प्रफुल्लित हुआ और इस यात्रामें बच गया सोचकर मन ही मन में भगवान्‌के प्रति कृतज्ञता दिखाने लगा। रातभर जगनेसे और मरनेकी चिन्ताके कारण मैं बहुत घबड़ा गया था। अतः अब निश्चिन्त होने एवं उषःकालकी मन्द-मन्द सुशीतल समीरणके शरीरमें लगनेसे नींदका बड़ा जोर बँधा। फलतः उसी तरह बैठे-बैठे वृक्षके सहारे मैं सो गया।

नींद टूटने पर देखा कि वनभूमि सूर्य किरणों से चमक उठी है। आश्चर्यान्वित हो मैंने छाता बन्द करके डरते डरते शिर उठाकर देखा कि—मैं जिस वृक्षपर अधिष्ठित हूँ, ठीक उसीके नीचे सूखे पत्तोंमें अग्नि प्रज्ज्वलित करके एक मनुष्य बैठा हुआ है। रात्रिके अन्तमें सहसा ऐसे निविड़ जङ्गलमें मनुष्य कहाँसे आया? क्या वह भी मेरी ही तरह विपदापन्न है? इतने समय तक वह कहाँ था? नाना प्रकार की चिन्ता करके मैं इस विषय की कुछ भी मीमांसा नहीं कर सका। चिन्तानुरूप भूत-प्रेतादिकी कल्पना भी एक बार मनमें पैदा हुई। किन्तु अन्तमें दुर्गाका नाम स्मरण कर हिम्मत बाँध मैं खोड़से बाहर निकला और पहिली ही वृक्षशाखासे नीचे उतर कर उसके सामने जा खड़ा हुआ। किन्तु इस प्रकार मुझे एकाएक वृक्षसे उतरते देख कर भी वह भीत, चकित या

विस्मित न हुआ। यहाँतक कि मुँह उठाकर उसने मेरी तरफ देखा भी नहीं। मैंने देखा, कि वह शिर नीचा करके अपनी धुनमें मस्त हो गांजा मल रहा था। सिवा कौपीनके उसके पास दूसरा कोई कपड़ा न था। उसकी बग़लमें एक बड़ा चिमटा एवं लम्बी नलीकी चिलम पड़ी हुई थी। इन चीज़ोंको देख मैंने उसे गृहत्यागी संन्यासी समझ लिया। लेकिन ऐसी पार्वत्य वन-भूमिमें संन्यासियोंका कोई आश्रम है, ऐसा तो किसी भी दिन मैंने किसीके मुँहसे नहीं सुना था ? जो हो, मैं किसी प्रकारका साहस कर उससे कुछ भी पूछ न सका—पास जाकर बैठ गया। गांजा तैयार होनेपर उसने चिलमपर चढ़ाया एवं आग रखकर क़ायदेसे दम लगाया और मुझे भी चिलम देनेको हाथ बढ़ाया। यद्यपि मुझे गांजा पीनेकी आदत न थी, तथापि डरते-डरते चिलम लेकर मैंने दो एक फूंक मारी और चिलम उसे वापस दे दी। उसने फिर दम लगाया और आग नीचे गिरा दी। इसके बाद जमीन परसे चिमटा उठा कर वह खड़ा हो गया और हाथके संकेतसे मुझे अपने पीछे पीछे आनेका आदेश देकर चलने लगा। मन्त्रमुग्ध व्यक्तिकी भाँति मैं भी उसके पीछे-पीछे चल दिया। चलते चलते मैंने सोचा—'मैं कहाँ जा रहा हूँ ? यह व्यक्ति कौन है ? इसके मनका उद्देश्य क्या है ? इसका क्या कारण है कि मुझसे न कुछ पूछा, न कुछ जाँचा, न परिचय लिया, बल्कि चुप-चाप साथ चलनेका आदेश कर दिया !"

एकवार बङ्किम वाबूकी "कपाल-कुण्डला" के कापालिककी बात स्मरण हो आई। उसी समय छाती धड़कने लगी। तथापि काल-वारिणी, काल-वरणी कालीके चरणका भरोसा बांधे मैं उसके साथ-साथ चलता रहा। वह गुल्म-लता-कण्टकादि की परवाह न कर दानवकी तरह चला जाता था। गांजेके नशेसे मेरी आंखोंमें सरसोंके फूल जैसी चिनगारियाँ उठने लगीं, लज्जावती बेलके कांटेके चुमनेसे पैर फट जाने पर खून बहने लगा। तथापि जहाँतक हो सका कष्ट सहन करके भी मैंने उसके पीछे चले जानेमें कुछ भी उठा न रखा। कहना वृथा है, कि उस समय सवेरा हो गया था।

कुछ देर इसी तरह वह निविड़-वनभूमि अतिक्रमण करके हम एक पहाड़ी टीलेके पास जा पहुँचे। वह स्थान स्वाभाविक सौन्दर्य्यसे पूर्ण था। एक ओर पहाड़ी टीला अपना उन्नत शिर उठाये वीरकी भाँति ताल ठोंक कर खड़ा था; तो दूसरी तीनों ओर दुर्भेद्य नीलिमामय हरी-भरी भूमि थी। बीचका कुछ स्थान परिष्कृत एवं वृक्षादिसे शून्य था; एक छोटासा झरना भी टीलेके बगलमें वेगसे सुमधुर शब्द करता हुआ बह रहा था। उस जगह पहुँचने पर वह साधु मेरी ओर घूम कर खड़ा हो गया। वहीं उसका यथार्थ स्वरूप देख पड़ा! अहा! वह क्या ही विराट् मूर्त्ति थी!—तपे सोने जैसा रङ्ग, प्रशस्त ललाट, विशाल वक्षःस्थल, घुटनों तक लम्बे-लम्बे मांसल हाथ, रक्ताभ होंठ और भौंरे जैसे झूमते हुए काले दीर्घ बाल, कानतक लम्बी आंखें तथा समस्त शरीर सरलता-मय एवं ब्रह्म-

तेजसे चमक रहा था। उस अदृष्टपूर्व अपूर्व मूर्त्तिको देख मैं स्तम्भित, विस्मित और रोमाञ्चित होगया! इस जीवनमें मैंने कितने ही साधु-संन्यासियोंको देखा है; किन्तु वैसी मधुर मूर्त्ति उस दिन तक एक भी देखनेमें नहीं आई थी। अतः क्या ही एक अभूतपूर्व आनन्द हृदयमें भर आया और प्राणाधार पर भक्तिका प्रवाह प्रवाहित हो गया। क्या ही एक अपूर्व भावमें मैं विभोर हो गया और उस अचेतनावस्थामें भी आप ही आप मेरी देह उनके चरणों पर लोटने लगी।

उन्होंने स्नेहके साथ मेरा हाथ पकड़ा और उठाकर धीर-गम्भीर एवं मधुर वाणीमें कहा—"बाबा! सहसा रात्रिके अंतमें मुझे वृक्षके नीचे देखने और तुम्हारा हाल कुछ न पूछ कर चुपचाप साथ चलनेको कहनेसे, तुम कुछ घबड़ा गये और आश्चर्य्यान्वित भी हुए थे। किन्तु, इसके पूर्व ही तुम कौन हो? किस मतलबसे घूम रहे हो? आज वृक्षकी खोहमें ही कैसे रह गये थे?—यह सब मुझे मालूम हो गया था; इसीसे मैंने कोई बात नहीं पूछी। रातमें तुम्हारा विषय जानकर तुम्हें इस जगह लानेके लिये ही उस वृक्षके नीचे बैठ कर मैं तुम्हारी राह देख रहा था।"

मैं अवाक् हो गया!—वह मेरी बात पहले ही कैसे जान गया था? सहसा मैं उनको सिद्ध-महापुरुष समझने लगा और गत रात्रिका दारुण कष्ट भूल कर मैंने जीवनको सार्थक समझा। मैं अपनेको उन्हें सौंप कर उनके शरणागत हो गया।

उन्होंने मीठी-मीठी बातोंसे मुझे सान्त्वना देकर मेरे पूर्व-पूर्व

और वर्तमान जन्मका कितना ही गुह्य रहस्य प्रकाशित किया और योग एवं साधन-कौशल सिखाना भी स्वीकार कर लिया। मैंने विस्मित और आनन्दित होकर विनीत भावसे कृतज्ञता प्रकट की और गत रात्रिकी विपद् सम्पद्का कारण समझ कर सर्वमंगलमय परमेश्वरको मन ही मन धन्यवाद दिया। इतने दिनोंमें मनोरथ सिद्ध होते देख हृदय प्रफुल्ल और उल्लासित हो उठा।

फिर उसी महापुरुषने टीलेके पास जाकर कौशलसे एक वृहत् लम्बा-चौड़ा पत्थर हटाया। बड़ा ही आश्चर्य्य-कारक दृश्य था! आहा! हा!! क्या ही प्रकाण्ड गुफ़ा!!! मैंने उसमे घुसकर देखा, कि गुफा एक छोटे घरकी तरह प्रशस्त और परिष्कृत है। उन्होंने मुझे हाथके लिखे योग और स्वरोदय-शास्त्रके कितने ही ग्रंथ पढ़नेको दिये। मैं अपनेको सौभाग्यवान् समझ सिद्ध महापुरुषके साथ उनके आश्रममें सुख-स्वच्छन्दतासे निवास करने लगा।

प्रतिदिन वे मुझे लड़केकी तरह प्यार कर स्नेहके साथ योग और स्वरशास्त्रके गूढ़ स्थानोंकी विशद व्याख्या करके शिक्षा देने लगे एवं मौखिक उपदेश और साधनका सहज तथा सुखसाध्य कौशल सिखाने लगे। मैंने वहाँ तीन महीनेसे कुछ अधिक समय अवस्थान किया और सिद्ध मनोरथ होकर कृतज्ञ एवं भक्ति गद्-गद्-चित्तसे उनकी चरण-वन्दना कर विदाके लिए प्रार्थना की। उन्होंने भी प्रफुल्लित चित्तसे मुझे पहलेके पहाड़ी गांवमें पहुँचा दिया।

पहले जान-पहचानके आश्रयदातागण एकाएक मुझे पीछे लौटते देखकर आश्चर्य्यान्वित और आनन्दित हुए। उन्होंने तीन-चार

दिन पार्वत्य वनभूमिमें मेरा अनुसन्धान किया था। किन्तु जब कोई पता न लगा तब यह समझ कर कि किसी हिंस्र जानवरके पंजेमें पड़ कर मैं मर गया हूँ ; वे लोग विशेष खिन्न एवं दुखी हुए थे ; अस्तु। मैंने उनको सब बातें कह सुनाई ; और दो-एक दिन उनके यहाँ निवास कर मैं ब्रह्मकुण्ड पर आ पहुँचा और वहाँसे तीर्थयात्रियोंके साथ वङ्गदेशको वापस लौट आया।

सिद्ध महापुरुपकी दिखाई राहसे क्रिया-अनुष्ठान करके मैंने शास्त्रोक्त साधनाकी सफलताके सम्बन्धमें विशेष सत्यताका प्रमाण पा लिया। इसीसे आज स्वदेशी साधन-पथके खोजनेवाले भाईयोंके उपकारार्थ कई एक सद्यः प्रत्यक्षफल देनेवाली सहज और सुख-साध्य साधन-पद्धतियाँ सन्निवेशित करके यह पुस्तक प्रकाशित कर रहा हूँ। साधन-पथमें अग्रसर होकर साधकगणको जिससे विड़म्बना भोगनी न पड़े, यही मेरी एकान्त इच्छा है। अब इस कार्यमें मैं कहाँतक कृतकार्य्य हुआ हूँ, पाठकगण ही इसका विचार कर सकते हैं। यदि किसीको कोई भी विषय समझनेमें सन्देह हो तो पत्र लिखने या मेरे पास आनेसे मैं सविशेष समझानेकी चेष्टा करूंगा। किन्तु मेरा पता स्थिर नहीं है। अतः "कार्य्याध्यक्ष—सारस्वत मठ, पोष्ट कोकिलामुख, जोरहाट, आसाम" (Manager—Saraswat Math, P. O. Kokilamukh, Jorhat, Assam.)के,—पते पर जवाबी कार्ड लिखकर मेरे अवस्थानका पता जान लेना चाहिये।

योगकी श्रेष्ठता।

सब साधनाओंकी जड़ और सर्वोत्कृष्ट साधना योग है। शास्त्रमें लिखा है, कि वेदव्यासके पुत्र शुकदेव पूर्वजन्ममें किसी वृक्षकी शाखामें छिपे रहकर भगवान शिवजीके मुँहसे निकला हुआ योगोपदेश श्रवण करके पक्षियोनीसे उद्धार पा परजन्ममें परम योगी बन गये थे। योगके उपदेश श्रवणसे जब यह फल है, तब योग साधन करनेसे ब्रह्मानन्द और सर्वसिद्धि मिलनेमें कोई सन्देह ही नहीं रह जाता। योगके विषयमें शास्त्र यही कहता है, कि अविद्यामें फँस कर आत्मा जीव-संज्ञा प्राप्त करके आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक इन तीनों तापोंके अधीन हो गया है। उसी तापत्रयसे मुक्तिलाभका उपाय योग है। योगके अभ्यासके अतिरिक्त प्रकृतिका मायाजाल ज्ञात नहीं होता। जो व्यक्ति योगी है, उसके सामने प्रकृति अपना मायाजाल नहीं फैला सकती; वरन् लाजके मारे भाग खड़ी होती है। सीधी बात तो यह है, कि उसी योगी पुरुषमें प्रकृति लयको प्राप्त हो जाती है। प्रकृतिके लयको प्राप्त होनेसे वही पुरुष फिर पुरुष-पद-वाच्य नहीं रहता; तब वह केवल आत्माके नामसे सत्स्वरूपमें अवस्थित होता है, इस सत्स्वरूपमें अवस्थान करनेके कारण योग श्रेष्ठ साधन कहा जाता है।

योग ही धर्म्मजगत्का एकमात्र पथ है। तन्त्रका मन्त्र, मुसलमानोंका अल्लाह और खृष्टानोंका खृष्ट, पृथक् होने पर भी

जब वे अपने-अपने अभ्याससे आत्म-लीन हो जाते हैं; तब अज्ञात-रूपसे वे भी योगाभ्यासके सिवाय और क्या किया करते हैं ? परन्तु किसी भी देशका कोई भी धर्म्मशास्त्र आर्य्य-योग-धर्म्मकी भाँति परिणति या परिपुष्टिको प्राप्त नहीं हुआ है। फलतः अन्यान्य जातियोंके सम्बन्धमें चाहे जो हो ; किंतु भारतीय तन्त्र, मन्त्र, पूजा-पद्धति प्रभृति सभी कुछ योग-मूलक ही हैं।

योगाभ्यासके द्वारा चित्तकी एकाग्रता हो जानेपर, ज्ञान समुत्पन्न होता है एवं उसी ज्ञानसे मानवात्माकी मुक्ति होती है। वह मुक्तिदाता परमज्ञान, योगके सिवाय अन्य शास्त्रोंके पढ़नेसे प्राप्त नहीं हो सकता।

भगवान् शङ्करदेवने कहा है—

अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः।
पतिताशास्त्रजालेपु प्रज्ञया ते विमोहिताः ॥

—योगवीज। ८

सैकड़ों तर्कशास्त्र और व्याकरणादि अनुशीलन पूर्वक मानवगण शास्त्रजालमें फँसकर केवल विमोहित होते हैं। वास्तवमें प्रकृत ज्ञान योगाभ्यासके विना उत्पन्न नहीं होता।

मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि।
सारस्तु योगिभिः पीतस्तक्रं पिवन्ति पण्डिताः ॥

ज्ञान सङ्कलिनी तन्त्र। ५१

वेदचतुष्टय और सब शास्त्रोंको मथकर उसका मक्खन स्वरूप सारभाग तो योगिगण चाट गये हैं और उसका असार-भाग

तक्र (छाछ) पण्डित लोग पी रहे हैं। शास्त्र पढ़नेसे जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह मिथ्या और कोरी डींग है, वह प्रकृत ज्ञान नहीं। बाहरकी तरफ मुँह फेरे हुए मन, बुद्धि और इन्द्रियोंको सब बाहरी विषयोंसे निवृत्त करके अन्तर्मुखी करते हुए सर्वव्यापी परमात्मामें मिलानेका नाम ही प्रकृत ज्ञान है।

एकबार भरद्वाज ऋषिने पितामह ब्रह्मासे पूछा था—"किं ज्ञानमिति ?" इसके उत्तरमें ब्रह्माने कहा,—"एकादशेन्द्रिय निग्रहेण सद्गुरूपासनया श्रवण-मनन-निदिध्यासनैर्दृक्दृश्य-प्रकारं-सर्वं निरस्य सर्वान्तरस्थं घट-पटादि विकारपदार्थेषु चैतन्यं विना न किञ्चिदस्तीति साक्षात्कारानुभव—ज्ञानम्।" अर्थात् "चक्षु-कर्ण-जीभ-नाक-चर्म इन पांच ज्ञानेन्द्रिय तथा हाथ, पैर, मुँह, पायु, उपस्थ-इन पांच कर्मेन्द्रिय एवं मन—इन ग्यारह इन्द्रियोंका निग्रह करके सद्गुरुकी उपासना द्वारा श्रवण-मनन-निदिध्यासनके साथ घट-पट-मठादि सारे विकारमय दृश्य-पदार्थोंका नाम-रूप परित्याग कर उन सब वस्तुओंके बाहर भीतर रहनेवाले एकमात्र सर्वव्यापी चैतन्यके अतिरिक्त और कुछ भी सत्य पदार्थ नहीं है, ऐसा अनुभवात्मक जो ब्रह्मसाक्षात्कार है, उसीका नाम ज्ञान है।" योगाभ्यास न करने पर कभी ज्ञान प्राप्त नहीं होता। साधारण लोगोंका जो ज्ञान है, वह भ्रान्त ज्ञान है। क्योंकि सभी जीव मायाके फन्देमें जकड़े हुए हैं, मायाका फन्दा तोड़ न सकनेसे सच्चा ज्ञान का उदय नहीं होता। माया-पाश तोड़कर सच्चा-ज्ञानालोक प्राप्त करनेका उपाय योग है। योग-साधनके अनुष्ठानके अतिरिक्त

किसी प्रकारसे भी मोक्षलाभका हेतुभूत जो दिव्यज्ञान है, वह नहीं उदय होता। योगविहीन सांसारिक ज्ञान वास्तवमें अज्ञानमात्र हैं; उससे केवल सुख-दुःखका अनुभव होता है; मुक्तिके पथमे चलनेकी सहायता नहीं मिलती। परमयोगी महादेवजीने अपने मुँहसे कहा है—

"योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि !"—योगवीज। १८

हे परमेश्वरि ! योगविहीन ज्ञान कैसे मोक्षदायक हो सकता है ? सदाशिवजीने योगकी श्रेष्ठता बता कर पार्वतीको सुनाया था !—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्म्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रिये ! योगवीज। ३१

हे प्रिये ! ज्ञानवान्, संसारविरक्त, धर्म्मज्ञ, जितेन्द्रिय, किम्वा कोई देवता भी योगके सिवाय मुक्ति नहीं पा सकता। विना योग के मिले केवल साधारण सूखे ज्ञानसे ब्रह्मज्ञान प्राप्त नहीं होता। योगरूपी अग्नि अशेष पाप-पञ्जर जला देती है एवं योगके द्वारा दिव्य-ज्ञान मिलता है और उस ज्ञानसे ही लोग दुर्लभ निर्वाण पद पाते हैं। योगानुष्ठान में समाधिका अभ्यास पक्का हो जाने पर ही अन्तःकरणके असम्भवादि दोषकी निवृत्ति हो जाती है। ऐसा होते ही उस विशुद्ध-अन्तःकरण में आत्मदर्शन मात्रसे ही अज्ञानका नाश हो जाता है। सुतरां आप ही आप दिव्य ज्ञान प्रकाश पाने लगता है। योग-सिद्धिके अतिरिक्त कभी प्रकृत ज्ञान प्रकाशित नहीं होता। योगीके सिवाय दूसरेका ज्ञान प्रलाप मात्र है।

यावन्नैव प्रविशति चरन् मारुतो मध्यमार्गे-
र्यावद्बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात्।
यावद् ध्यानं सहज सदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावद्‌ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्या प्रलापः ॥

गोरक्षा संहिता चतुर्थ अंश

जबतक प्राणवायु सुषुम्णाविवरमें विचरणकर ब्रह्मरन्ध्रमें नहीं प्रवेश करता, जबतक वीर्य्य दृढ़ नहीं होता एवं जबतक चित्तका स्वाभाविक ध्यायाकार वृत्ति प्रवाह नहीं उमड़ता, तबतक जो ज्ञान है, वह मिथ्या प्रलापमात्र है; वह प्रकृत ज्ञान नहीं है। प्राण, चित्त और वीर्य्यको वशीभूत न कर सकनेसे प्रकृत ज्ञानका उदय नहीं हो सकता। किन्तु चित्त तो सतत ही चञ्चल है, अतः वह स्थिर कैसे होगा? शास्त्रमें इसका भी उत्तर है। यथाः—

योगात् संजायते ज्ञानं योगो मय्येक चित्तता। आदित्य पुराण।

योगाभ्यासके द्वारा ज्ञान उत्पन्न होता है एवं योगसे ही चित्तकी एकाग्रता होती। सुतरां चित्त स्थिर करनेका उपाय प्राण संरोध अर्थात् प्राण-वायुको रोकना है, कुम्भकसे प्राणवायुके स्थिर होनेपर चित्त आप ही आप स्थिर हो जाता है। चित्तके स्थिर होने पर ही वीर्य्य स्थिर होता है और वीर्य्यके स्थिर होने से ही प्रकृत ज्ञानोदय होता है। कुम्भकके समय प्राणवायु जब सषुम्णा नाड़ीके बीचसे भ्रमण करता करता ब्रह्मरन्ध्रस्थ महदाकाशमें जा पहुँचता है, तब स्थिरता प्राप्त होती है; प्राणवायु स्थिर होनेपर ही चित्त स्थिर होता है। कारण—

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।

हठयोग प्रदीपिका । २६

मन इन्द्रियोंका मालिक है, जो प्राणवायुके अधीन है। सुतरां प्राणवायुके स्थिर होते ही चित्त अवश्य स्थिर हो जाता है। चित्त की स्थिरता प्राप्त होते ही ज्ञानचक्षु उन्मीलन होनेपर आत्मा या ब्रह्मका साक्षात्कार प्राप्त होता है। सुतरां सबको ही योगकी आवश्यकताकी उपलब्धि करके उसके अभ्यासमें नियुक्त होना चाहिये। योगके सिवाय दिव्य-ज्ञान लाभ वा आत्माकी मुक्ति नहीं होती।

इससे पहले कह आये हैं कि सबसे श्रेष्ठ साधन योग है। इसी योगसे सभी व्यक्ति, सभी समयमें, सभी अवस्थाओंमें सिद्धि लाभ कर सकते हैं। योगबलसे अनोखी और अपूर्व क्षमता प्राप्त कर सकते हैं; कर्म्म, उपासना, मनःसंयम अथवा ज्ञान—इन्हें पीछे रखकर हम समाधिपद प्राप्त कर सकते हैं। मत, अनुष्ठान, कर्म्म, शास्त्र और मन्दिरमें जाकर उपासना करना उसके गौण अंग-प्रत्यङ्ग हैं। सब क्रिया कर्मोंमें रहकर भी साधक इसी योग साधनासे कैवल्य-पद प्राप्त कर सकता है; दूसरे धर्म्मावलम्बीगण भी आर्य्य-शास्त्रोक्त योगानुष्ठानकर सिद्धि पा सकते हैं।

योगबलसे अत्याश्चर्य्य और अमानुषिक क्षमता प्राप्त होती है। योगसिद्ध व्यक्ति अणिमादि अष्टैश्वर्य्य प्राप्त करके स्वेच्छा विहार कर सकता है। उसको वाक्‌सिद्धि हो जाती है, साथ ही दूरसे देखने, दूरसे सुनने, वीर्य्य-रोकने, देह बनाने और दूसरेके शरीरमें प्रवेश करने आदिकी क्षमता भी प्राप्त हो जाती है; विण्मुत्र लेपनसे स्वर्णादि

धात्वन्तर होता है एवं अन्तर्धान होनेकी शक्ति भी आ जाती है। योगके प्रभावसे यह सब सिद्धियाँ मिलती हैं एवं अन्तर्यामित्व तथा बिना रोक-टोक आकाश-मार्गमें जाने आनेकी शक्ति भी उसमें आ जाती है, किन्तु सावधान ! केवल अलौकिक-शक्ति प्राप्त करनेके अभिप्रायसे योग साधन करना उचित नहीं है; क्योंकि इससे लोक-समाजमें, दशजनोंके बीच शावासी अवश्य मिलती है, किन्तु जो जैसा है, वह वैसा ही बना रहेगा। अतः ब्रह्मके उद्देश्यसे योग-साधन करना आवश्यक है—विभूति आप ही आप प्रकाशित होगी। योगाभ्याससे आशक्तिशून्य होनेको जाकर फिर आशक्तिकी ही अग्निसे जलना किम्वा कर्म्म-बन्धन तोड़नेको अग्रसर होकर पुनः कण्टक-पिञ्जरमें न फंस जाना चाहिए।

एक बात और है, सिद्धि प्राप्त करनेमें जितने प्रकारकी रुकावटें हैं, उनमें "सन्देह" ही सबसे भारी रुकावट है। यह सन्देह ही साधन-पथका कांटा है, कि मैं जो इतना कष्ट उठाकर साधन करता हूँ, इससे कुछ फल निकलेगा या नहीं ? किन्तु योगमें यह आशंका नहीं, जितना अभ्यास करेंगे, उतना ही फल मिलेगा। किसीको योग साधनकी प्रबल इच्छा रहते हुए भी सांसारिक प्रति-बन्धके कारण सफलता नहीं दिखने पाती; किन्तु फिर भी यदि वह उसी इच्छाको लेकर मर जाय तो परजन्ममें उसे जन्मस्थानादिरूप ऐसा उत्कृष्ट एवं अनुकूल सुविधा प्राप्त होगी, कि जिससे योगाव-लम्बनकी सुविधा होकर उसके लिए मुक्तिका मार्ग एकदम मुक्त हो जायगा। यदि कोई योगानुष्ठान कर सिद्धि पानेके पहले ही मर

जाय, तो इस जन्ममें जितना अनुष्ठान किया है, पर जन्ममें आप ही आप वह ज्ञान जाग्रत होकर फिर उसी स्थानसे आरम्भ होगा। ऐसे व्यक्तिको योगभ्रष्ट कहते हैं। योगभ्रष्टकी मृत्युके पीछेकी अवस्था भगवान् श्री कृष्णजीने गीतामें अर्जुनको बतलाई थी—"योग-भ्रष्ट व्यक्ति पुण्यकारी व्यक्तियोंके प्राप्यस्थानमें बहुत दिन अवस्थान करके पीछे सदाचार-सम्पन्न धनीके घर या ब्रह्मबुद्धि-सम्पन्न ऊंचे वंशमें जन्म लेता है। इसीलिये उस जन्ममें पहले देहकी वृद्धिको प्राप्त होकर मुक्ति-लाभके विषयमें विशेष रूपसे यत्न किया करता है।" * इस प्रकार योगकी श्रेष्ठता अवगत होकर योगा-नुष्ठानमें सबको यत्न करना चाहिये। अब देखना चाहिये कि—

योग क्या है ?

सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते।—योगशास्त्र।

'जिस समय मनुष्य सर्वचिन्ता परित्याग कर देता है, उस समय उसके मनकी उस लयावस्थाको योग कहते हैं। अपिच—

---

* प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्॥
गीता ६।४१-४२

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।

पातञ्जल समाधिपाद । २

अर्थात् चित्तकी सभी वृत्तियोंको रोकने या हटानेका नाम योग है। वासना और कामनासे संलिप्त चित्तको वृत्ति कहा है। इस वृत्तिका प्रवाह स्वप्न, जाग्रत और सुषुप्ति—इन तीनों प्रकारकी अवस्थाओंमें मनुष्यके हृदयपर प्रवाहित होता रहता है। चित्त सदा-सर्वदा ही अपनी स्वाभाविक अवस्थाको पुनः प्राप्त करनेके लिये कोशिश करता रहता है, किन्तु इन्द्रियाँ उसे बाहर आकर्षित कर लेती हैं। उसको रोकना एवं उसके बाहर निकलनेकी प्रवृत्तिको निवृत्त करके, उसको फिर पीछे घुमाकर चिद्‌घन पुरुषके पास पहुँचानेके पथमें ले जानेका नाम ही योग है। चित्त परिष्कृत न होनेसे उसे रोक नहीं सकता—जैसा कि मैले कपड़े पर रंग नहीं चढ़ता ; अतः उसे रंगनेके पहिले परिष्कृत कर लेना पड़ता है। हमें जलाशयका तलदेश नहीं देख पड़ता है, इसका कारण क्या है ? जलाशयका जल अपरिष्कृत होने एवं सर्वदा तरङ्ग प्रवाहित रहनेके कारण उसके तलदेशपर दृष्टि नहीं जाती। यदि जल निर्म्मल रहे और विन्दुमात्र भी तरङ्ग न उठें तो हमें उसका तलदेश अवश्य देख पड़ेगा। जलाशयका तलदेश हमारा प्रकृत स्वरूप है—चित्तको जलाशय और उसकी तरङ्गको वृत्तिस्वरूप समझना चाहिये। हम अपने हृदयस्थ चैतन्यघन पुरुषको क्यों नहीं देख पाते ? इसी कारण, कि हमारा चित्त हिंसादि पापसे मैला एवं आशादि वृत्तिसे तरंगायित है, सुतरां हम हृदय नहीं

देख पाते। यम-नियमादिके साधनसे चित्तका मैल छुड़ाकर चित्त-वृत्तिको रोकनेका नाम योग है। यम-नियमादिके साधनसे हिंसा-काम-लोभादि पाप मैलको छुड़ाकर एवं कामना-वासनासे संयुक्त चित्त-वृत्ति-प्रवाहको रोकने पर ही हृदयस्थ चैतन्य पुरुषका साक्षात् दर्शन हो सकता है। ऐसा दर्शन होनेपर "मैं कौन हूँ ?" "वह कौन है ?" यह भ्रम दूर हो जाता है। तब जगत् क्या है, पुत्र कलत्र क्या हैं, सोनेका फन्दा क्या है और लोहेका फन्दा क्या है, यह ज्ञान भी उत्पन्न हो जाता है। हृदय दृढ़-भक्ति और अहेतुक-प्रेम सम्पन्न हो जाता है; तब वह श्यामसुन्दर, चिद्घनरूप कभी भूला नहीं जा सकता तथा तभी दिव्यज्ञान भी उत्पन्न होता है एवं विशिष्ट-रूपसे समझ पड़ता है, कि—दारा-पुत्र-धन-ऐश्वर्य्य कुछ नहीं है, देह कुछ नहीं है, घट-पट-प्रेम-प्रीति भी कुछ नहीं है, वही आदि अन्तहीन चराचर विश्वव्यापी विश्वरूप ही सत्य है। सत्यस्वरूपके सत्य ज्ञानसे असत्य दूर भाग हो जाता है—राधे-श्यामके महारासके महामन्त्रपर आनन्दसे मतवाला होकर एक रस हो जाता है।

चित्तकी यह अवस्था प्राप्त करनेके लिये योगकी आवश्यकता होती है। किन्तु यह अवस्था प्राप्त करनी हो तो चित्त की वृत्तिको रोकना पड़ेगा। इसी चित्तकी वृत्तिको रोकनेका नाम योग है। अब देखना चाहिये, कैसे हम उस चित्तवृत्तिको रोक सकते हैं। किन्तु इससे पहले शरीर-तत्त्वका जान लेना आवश्यक है।

शरीर-तत्त्व।

योगकी शिक्षा प्राप्त करनेके पहले अपने शरीरका विषय जान लेना आवश्यक है। शरीर और प्राण इन दोनों विषयोंका सम्यक् तत्त्व न जान लेनेपर योग-साधना विड़म्बना मात्र होती है; इसलिये योगी बननेके पहले वा उसके साथ-साथ इसे जान लेना आवश्यक है। कारण, शरीर और प्राणका परस्पर सम्बन्ध न जानने पर कोई भी साधक प्राणका संयम नहीं कर सकता और न शरीरको ही नीरोग रख सकता है एवं कौनसी नाड़ीमें किस प्रकार प्राणवायु वहती है और कैसे प्राणको अपानसे संयोग करना होता है, यह भी नहीं जान सकता। सुतरां योग-साधन भी नहीं बनता। शास्त्रमें भी लिखा है कि—

नवचक्रं षोड़शाधारं त्रिलक्ष्यं व्योम पञ्चकम्।
स्वदेहे यो न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः॥

उत्पत्ति तन्त्र।

नवचक्र, षोड़शाधार, त्रिलक्ष्य और पञ्चाकाशको अपने शरीरमें जो व्यक्ति नहीं जानता है, उसको योग-सिद्धि कैसे होगी? जिस किसी भी साधनके लिये जो कुछ भी आवश्यक है, वह सभी शरीरमें मौजूद है।

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः।
मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्त्तते॥

शिव संहिता॥

"भूर्भुवः स्वः" इन तीनों लोकोंमें जितने प्रकारके जीव हैं, वे सभी शरीरमें अवस्थान कर रहे हैं। वे सब पदार्थ मेरुको वेष्टन करके अपना-अपना विषय सम्पादन कर रहे हैं।

देहेऽस्मिन् वर्त्तते मेरुः सप्तद्वीप समन्वितः।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्र-पालकाः ॥
ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्त्तन्ते पीठदेवताः ॥
सृष्टिसंहारकर्त्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ।
नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वीं तथैव च ॥

शिव संहिता।

जीवके शरीरमें सात द्वीपोंके साथ सुमेरु पर्वत, सब नद, नदी, समुद्र, पर्वत, क्षेत्र और क्षेत्रपाल प्रभृति भी अवस्थान करते हैं। सब मुनि-ऋषि, ग्रह-नक्षत्र, पुण्य-तीर्थ, पुण्य-पीठ और पीठ-देवतागण इसी शरीरमें नित्य अवस्थान कर रहे हैं। सृष्टिको नाश करनेवाले चन्द्र-सूर्य इसी शरीरमें सर्वदा भ्रमण करते रहते हैं। फिर पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और आकाश प्रभृति पञ्चमहाभूत भी इसी शरीरमें अधिष्ठित हैं।

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः।

शिव संहिता।

जो व्यक्ति शरीरका यह सब वृत्तान्त जानता है, वही प्रकृत योगी है। सुतरां सबसे पहले शरीरका तत्त्व जान लेना आवश्यक है।

प्रत्येक जीवका शरीर ही शुक्र, शोणित, मज्जा, मेद, मांस,

अस्थि और त्वक् इन सात धातुओंसे बना है। मृत्तिका, वायु, अग्नि, जल और आकाश, इन्हीं पञ्चभूतसे शरीरके बनानेमें समर्थ ये सप्तधातु एवं क्षुधा, तृष्णादि शरीरके धर्म्म उत्पन्न हुए हैं। पञ्चभूतसे यह शरीर उत्पन्न होनेके कारण यह भौतिक देह कहलाता है। भौतिक-देह निर्जीव एवं जड़ स्वभावापन्न है, किन्तु चैतन्यरूपी पुरुषके अवस्थानकी भूमि होनेके कारण यह सचेतनकी भाँति देख पड़ता है। शरीरके भीतर पञ्चभूतोंमें प्रत्येकके अधिष्ठानके लिये स्वतन्त्र-स्वतन्त्र स्थान नियत हैं, उन्हीं स्थानोंको चक्र कहते हैं। वे सब अपने-अपने चक्रमें अवस्थान करते हुए शरीरके सब काम कर रहे हैं। गुह्य देशमें मूलाधार-चक्र पृथ्वीतत्त्वका स्थान है, लिङ्गमूलमें स्वाधिष्ठान-चक्र जलतत्त्वका स्थान है, नाभिमूलमें मणिपूर-चक्र अग्नितत्त्वका स्थान है, हृद्देशमें अनाहत-चक्र वायुतत्त्वका स्थान है और कण्ठदेशमें विशुद्ध चक्र आकाश-तत्त्वका स्थान है। योगिगण इन्हीं पाँच चक्रोंमें पृथिवी आदिके क्रमसे पञ्चमहाभूतका ध्यान किया करते हैं। इनके सिवाय ध्यान-योग और भी कईएक चक्र हैं। ललाटदेशके आज्ञा नामक चक्र पञ्चतन्मात्रतत्त्व, इन्द्रियतत्त्व, चित्त और मनका स्थान है। उसके ऊपर ज्ञान नामक चक्रमें अहंतत्त्वका स्थान है। उसके भी ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमें एक शतदल चक्र है, उसमें महत्तत्त्वका स्थान है। उससे भी ऊपर महाशून्यमें सहस्रदल चक्रमें प्रकृति-पुरुष परमात्माका स्थान है। योगिगण पृथ्वीतत्त्वसे परमात्मा तक सब तत्त्वोंका इसी भौतिक शरीरमें ध्यान किया करते हैं।

नाड़ीकी बात।

सार्द्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम्।
प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दश ॥

शिवसंहिता २।१३

भौतिक देहको कार्यक्षम बनानेके लिये मूलाधारसे प्रधानभूता साढ़े तीन लाख नाड़ियाँ उत्पन्न होकर "सड़े हुए पीपल या कमलके पत्तेपर जैसे नसें देख पड़ती हैं," वैसे ही अस्थिमय शरीरके ऊपर ओतप्रोत भावसे व्याप्त होकर अङ्ग-प्रत्यङ्गका सब काम सम्पन्न कर रही हैं। इन साढ़े-तीन लाख नाड़ियोंमें चौदह नाड़ियाँ प्रधान हैं। यथा—

सुषुम्णेड़ा पिङ्गला च गान्धारी हस्तिजिह्विका।
कुहूः सरस्वती पूषा शङ्खिनी च पयस्विनी ॥
वारुण्यलम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी।
एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिङ्गलेड़ासुषुम्णिकाः ॥

शिव संहिता २।१४-१५

इड़ा, पिङ्गला, सुषुम्णा, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शङ्खिनी, पयस्विनी, वारुणी, अलम्बुषा, विश्वोदरी और यशस्विनी, इन चौदह नाड़ियोंमें भी इड़ा, पिङ्गला, सुषुम्णा ये तीन नाड़ियाँ ही प्रधान हैं। सुषुम्णा नाड़ी मूलाधारसे उत्पन्न होकर नाभि-मण्डलमें जो अण्डाकार नाभीचक्र है, उसके ठीक बीचमें होती हुई

ब्रह्मरन्ध्र तक चली गई है। सुषुम्णाकी बाईं ओरसे इड़ा एवं दाहिनी ओरसे पिङ्गला उत्थित होकर स्वाधीष्ठान, मणिपूर, अनाहत और विशुद्ध चक्रको धनुषाकारसे वेष्टन करती हुई इड़ा दाहने नथने तक एवं पिङ्गला बायें नथने तक चली गई हैं। मेरुदण्डके इन्भ्राभ्यन्तरसे (छेदसे) होकर सुषुम्णा नाड़ी और मेरुदण्डकी बाहरी ओरसे होकर पिङ्गला एवं इड़ा नाड़ी चली गई हैं। इड़ा चन्द्रस्वरूपा, पिङ्गला सूर्य्यस्वरूपा, एवं सुषुम्णा चन्द्र, सूर्य्य और अग्निस्वरूपा है, सत्त्व रजः और तम इन तीन गुणोंसे युक्त एवं खिले हुए धतूरेके पुष्पके सदृश श्वेतवर्णा है।

पहले बताई हुई अन्यान्य प्रधान नाड़ियोंमें कुहू नाड़ी सुषुम्णाकी बाईं ओरसे उत्थित होकर मेढ़ू देशतक चली गई है, वारुणी नाड़ीने देहका ऊर्द्ध एवं अधः प्रभृति समस्त भाग घेर रखा है। यशस्विनी नाड़ी दाहने पैरके अंगूठेकी नोकतक, पूषानाड़ी दाहिनी आँख तक, पयस्विनी दाहने कानतक, सरस्वती जिह्वाग्र तक, शङ्खिनी बायें कान-तक, गान्धारी बाईं आँखतक, हस्तिजिह्वा बायें पैरके अंगूठेतक, अलम्बुषा मुंह तक एवं विश्वोदरी पेट तक पहुँच गई है। इसी प्रकार सारा शरीर नाड़ियोंसे आवृत्त हो रहा है। नाड़ीकी उत्पत्ति और उसके विस्तारके सम्बन्धमें मनको स्थिर करके विचार करने पर जान पड़ेगा कि मानो कन्दमूल पद्मबीजकोषके चारों ओर लगे हुए केशरकी तरह नाड़ियोंसे वेष्टित हैं एवं बीजकोषके बीचसे इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा नाड़ी परागकेशरकी तरह उत्थित होकर पूर्वोक्त स्थानोंपर पहुँच गई हैं। क्रमशः इन सब नाड़ियोंसे शाखा-

प्रशाखाऐं उत्थित होकर शरीरको शिरसे पैरतक वस्त्रके ताने और वानेकी तरह व्याप्त किये हुए हैं।

योगिगण प्रधानभूता इन चौदह नाड़ियोंको पुण्यनदी कहा करते हैं। इन कुहूनाम्नी नाड़ीको नर्म्मदा, शङ्खिनी नाड़ीको ताप्ती, अलम्बुषा नाड़ीको गोमती, गान्धारी नाड़ीको कावेरी, पूषा नाड़ीको ताम्रपर्णी एवं हस्तिजिह्वा नाड़ीको सिन्धु नदी कहते हैं। इड़ा गङ्गारूपा, पिङ्गला यमुनास्वरूपा एवं सुषुम्णा सरस्वती रूपिणी हैं; येही तीनों नाड़ियाँ आज्ञाचक्रके ऊपर जिस स्थानपर जा मिली हैं, उस स्थानका नाम त्रिकुट या त्रिवेणी है। प्रयागकी त्रिवेणीमें लोग कष्टसे कमाया रुपया पैसा खर्च करके किम्वा शारीरिक क्लेश उठाकर स्नान करने जाते हैं, किंतु इन सब नदियोंमें वाह्य स्नान (वाहरसे नहाना) करने पर यदि मुक्ति प्राप्त होती तो आज तीर्थादिके जलमें जलचर-जीवजन्तु नहीं मिलते, क्योंकि वे भी सबके सब मुक्त हो जाते। शास्त्रमें भी कहा है—

"अन्तः स्नान विहीनस्य वहिः स्नानेन किं फलम् ?"

अन्तःस्नान विहीन व्यक्तिके बाह्यस्नानसे कोई फल नहीं निकलता। गुरुकी कृपासे जो आत्म-तीर्थको जानकर आज्ञाचक्रके ऊपर इस तीर्थराज त्रिवेणीमें मानस स्नान या यौगिक स्नान करता है, वह निश्चय ही मुक्तिपद लाभ करता है। इस शिव-वाक्यमें कोई भी सन्देह नहीं।

इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा इन तीनों प्रधान नाड़ियोंमें सुषुम्णा सर्व प्रधान है। इसके गर्भमें वज्राणी नामक एक नाड़ी है। यह

नाड़ी शिश्नदेशसे निकल कर शिरःस्थान तक छा रही है। वज्र नाड़ीके बीचमें आद्यन्त प्रणवयुक्ता अर्थात् चन्द्र, सूर्य्य और अग्नि-स्वरूप ब्रह्मा, विष्णु और शिवसे आदि एवं अन्तमें मिली हुई मकड़ीके जालेकी तरह बहुत सूक्ष्म चित्राणी नामकी और एक नाड़ी है। इस चित्राणी नाड़ीमें पद्म वा चक्र सब गुंथे हुए हैं। चित्राणी नाड़ीके बीचमें दूसरी और एक विद्युत्वर्णा (बिजली जैसी) नाड़ी है, उसे ब्रह्मनाडी कहते हैं। ब्रह्मनाड़ी मूलाधारपद्मस्थित महादेवके मुखसे उत्थित होकर शिरस्थित सहस्रदल तक फैली हुई है। यथा—

तन्मध्ये चित्रणी सा प्रणव विलसिता योगिनां योगगम्यां,
तां तन्तूपमेयां सकलसरसिजान् मेरुमध्यान्तरस्थान्।
भित्वा देदीप्यते तद् ग्रथनरचनया शुद्ध बुद्धि प्रबोधा,
तस्यान्तर्ब्रह्मनाड़ी हरमुख कुहरा दादिदेवान्तसंस्था ॥

पूर्णानन्द परमहंस कृत "षट्चक्र"

इस ब्रह्मनाड़ीके विषयमे रात-दिन योगियोंको ध्यान करना चाहिये; कारण योग-साधनाका चरमफल इसी ब्रह्मनाड़ीसे प्राप्त होता है। इसी ब्रह्मनाड़ीके अन्दरसे गमन कर सकने पर आत्म-साक्षात्कार प्राप्त होता है एवं योगका उद्देश्य सिद्ध होकर मुक्ति लाभ होता है। अब किस नाड़ीमें कैसे वायु चलता है, यह जान लेनेकी आवश्यकता है।

वायुकी बात

भौतिक देहमें जितने प्रकारके शारीरिक कार्य्य होते हैं, वे सभी वायुकी सहायतासे सम्पन्न होते हैं। चैतन्यकी सहायतासे इस जड़ देहमें वायु ही जीवरूपसे दैहिक कार्य्य सम्पन्न कर रहा है। देह केवल यन्त्र मात्र है; वायु उसके चलानेका उपकरण है। सुतरां वायुको वश करनेके उपायका नाम ही योगसाधन है। वायुके वशमें होजाने पर ही मन वशीभूत होता है, मनके वशमें आनेसे इन्द्रिय जय हो सकता है, इन्द्रिय जय होने पर सिद्धि मिलनेमें कुछ भी वाकी नहीं रह जाता। वायु जय करके जिससे चैतन्य स्वरूप पुरुषके साथ साक्षात् हो जाय, इसीके लिये योगिगण योगसाधन करते हैं; सुतरां सबसे पहिले वायुकी बात जान लेना वहुत ही आवश्यक है।

मानवदेहके अन्दर हृद्देशमें अनाहत नामक एक रक्तवर्ण पद्म है, उसके बीचमें त्रिकोनी पीठपर वायुबीज (यं) है। यह वायुवीज वा वायुयन्त्रको प्राण कहा जाता है; प्राणवायु शरीरके नाना स्थानोंमें अवस्थान कर दैहिक कार्य्यभेदसे दश नामोंसे पुकारा जाता है।

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः॥

गोरक्ष संहिता। २६

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय इन्हीं दशनामसे प्राणवायु अभिहित होता है। इन दश वायुओंमें प्राणादि पञ्चवायु अन्तस्थ एवं नागादि पञ्चवायु बहिस्थ हैं। अन्तस्थ पञ्च प्राणके देहमें अलग अलग स्थान निर्दिष्ट हैं। यथा—

हृदि प्राणोवसेन्नित्यमपानो गुह्यमण्डले।
समानो नाभिदेशेतु उदानः कण्ठमध्यगः।
व्यानो व्यापी शरीरेतु प्रधानाः पञ्चवायवः॥

गोरक्ष संहिता। ३०

प्रधान पञ्चवायुके बीचमें हृद्देशमें प्राणवायु, गुह्यदेशमें अपान वायु, नाभिमण्डलमें समान वायु, कण्ठदेशमें उदान वायु और सारे शरीरमें व्यान वायु व्याप्त होकर अवस्थान कर रहा है। यद्यपि ये अलग-अलग नाम हैं, तथापि एक प्राणवायु ही इनमें मूल और प्रधान है।

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च।

शिवसंहिता।

प्राण वायुके वृत्तिभेदसे विविध नाम हुवे हैं। अब इन

दश वायुके गुण

जान लेना आवश्यक है। प्राणादि अन्तस्थ पञ्चवायु और नागादि बहिस्थ पञ्चवायु अपने-अपने स्थानमें अवस्थान करके, शारीरिक समस्त कार्य्य सम्पन्न कर रहे हैं। यथा—

निःश्वासोच्छ्वासरूपेण प्राणकर्म्म समीरितम्।
अपानवायोः कर्म्मैतद्विन्मूत्रादि विसर्ज्जनम्।'
हानोपादान चेष्टादिर्व्यानकर्मेति चेष्यते।
उदान कर्म्म तच्चोक्तं देहस्योन्नयनादि यत्॥
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म्म कीर्त्तितं।
उद्गारादिर्गुणो यस्तु नागकर्म्म समीरितम्॥
निमीलनादि कूर्म्मस्य क्षुत्तृष्णे कृकरस्य च।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्राकर्म्मेति कीर्त्तितम्।
धनञ्जयस्य शोपादि सर्वकर्म्म प्रकीर्त्तितम्॥

योगी याज्ञवल्क्य ४।६६—६९

नाकसे श्वास-प्रश्वास लेना, पेटमें गये अन्न-जलको पचाना व अलग करना, नाभिस्थलमें अन्नको विष्टारूपसे, जलको स्वेद और मूत्ररूपसे एवं रसादिको वीर्य्यरूपसे बनाना प्राण वायुका कार्य्य है। पेटमें अन्नादि पचानेके लिये अग्नि प्रज्वालन करना, गुह्यमेंसे मल निकालना, उपस्थमेंसे मूत्र निकालना, अण्डकोषमें वीर्य्य डालना एवं मेढ़्, ऊरू, जानु, कमर और जङ्घाद्वयके कार्य्यसम्पन्न करना अपान वायुका काम है। पक्व रसादिको बहत्तर हज़ार नाड़ियोंमें पहुँचाना, देहका पुष्टिसाधन करना और स्वेद निकालना समान वायुका काम है। अङ्ग-प्रत्यङ्गका सन्धिस्थान एवं अंगका उन्नयन करना उदान वायुका काम है। कान, नेत्र, ग्रीवा, गुल्फ, कण्ठदेश और कमरके नीचेके भागकी क्रिया सम्पन्न करना व्यान वायुका

काम है। उद्गारादि नाग वायु, सङ्कोचनादि कूर्म्म वायु, क्षुधातृष्णादि कृकर वायु, निद्रातन्द्रादि देवदत्त वायु और शोषणादि कार्य्य धनञ्जय वायु सम्पन्न करता है। वायुके ये सव गुण जान करके वायु जय कर सकनेसे हम अपने शरीरपर इच्छानुरूप आधिपत्य स्थापन कर सकते हैं एवं शरीर स्वस्थ, नीरोग और पुष्टि-कान्ति-विशिष्ट (तन्दुरस्त) वना सकते हैं।

शरीरमें जवतक वायु विद्यमान रहता है, तभीतक देह जीवित रहता है। वही वायु देहसे निकलकर पुनः न पहुँचने पर मृत्यु हो जाती है। प्राणवायु नथनेके रन्ध्रसे आकर्षित होकर नाभिग्रन्थि तक गमनागमन करता है और योनि-स्थानसे नाभिस्थानतक अपान वायु नीचेके भागमें गमनागमन करता है। जव नासारन्ध्र द्वारा प्राणवायु आकर्षित होकर नाभिमण्डलका ऊर्द्ध्व भाग विकसित करता रहता है, ठीक उसी समय अपान वायु योनिदेशसे आकर्षित होकर नाभि-मण्डलका अधोभाग विकसित करता है। इसी प्रकार नासारन्ध्र और योनिस्थान, इन दोनों जगहसे प्राण और अपान ये दोनों वायु ही पूरक-कालमें नाभिग्रन्थिमें आकृष्ट होते हैं एवं रेचक-कालमें दोनों वायु दोनों तरफ़ अपने-अपने स्थानमें गमन करते हैं। यथा—

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानञ्च कर्षति।
रज्जुवद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः॥
तथा चैतौ विसम्वादे सम्वादे सन्त्यजेदिदम्॥

षट्चक्रभेद टीका।

अपान प्राणवायुको आकर्षण करता है एवं प्राण अपान वायुको आकर्षण करता है। जैसे श्येनपक्षी रस्सीसे बन्धा रहनेसे उड़ जाने पर भी फिर लौट आता है, प्राणवायु भी वैसे ही नासारान्ध्रसे निकल जाने पर भी अपान वायु द्वारा आकर्षित होकर फिर देहमें पहुँच जाता है; इन्हीं दोनों वायुके विसम्वादसे अर्थात् नाक और योनिकी ओर विपरीत भावसे चलनेसे ही जीवन-रक्षा होती है। फिर जब ये दोनों वायु नाभिग्रन्थ भेद कर एकत्र मिलकर चलते हैं, तभी ये (दोनों वायु) देह त्याग करते हैं; पृथिवीकी भाषामें तभी जीवकी मृत्यु हो जाती है। मृत्यु समयके ऐसे भावको नाभिश्वास कहते हैं। वायुका यह सब तत्त्व जानकर ही योगाभ्यासमें नियुक्त होना उचित है। अब शरीरस्थ हंसाचारका विषय जान लेना आवश्यक है।

हंस-तत्त्व।

मानव देहके भीतर हृद्देशमें अनाहत नामक पद्मकी त्रिकोनी पीठ (आसन) पर वायुबीज 'यं' विद्यमान है। इस वायुमण्लके बीचमें कामकलारूप, तेजोमय और रक्तवर्ण पीठ (आसन)पर कोटि-विद्युत् सदृश भास्कर सुवर्णवर्ण वाणलिङ्ग शिव विराजित हैं। उनके मस्तकपर श्वेतवर्ण तेजोमय अति सूक्ष्म एक मणि है, उसमें निर्वात दीपकलिका की (वायु रहित स्थानमें स्थित—स्थिर दीपककी)

भाँति हंस-बीज-प्रतिपाद्य विशेष तेज (ज्योति) है। यही जीवका जीवात्मा है। अहंभावको आश्रय करके वही जीवात्मा मानव देहमें अवस्थान कर रहा है। हम जो मायासे मुह्यमान और शोकसे कातर होते हैं एवं सब तरहके सुख-दुःख इत्यादि फल भोगते हैं—वे सब हम सबका हृदयस्थ वही जीवात्मा भोग करता है। अनाहत पद्ममें यह जीवात्मा रातदिन साधन वा योग अथवा ईश्वर-चिन्तन करता है। यथा—

सोऽहं हंसः पदेनैव जीवो जपति सर्वदा।

हंसका विपरीत (उल्टा) "सोऽहं" जीव सर्वदा जप करता है। श्वास-प्रश्वासमें हंस उच्चारित होता है। श्वासवायुको छोड़नेके समय हं एवं ग्रहण करनेके समय सः यही शब्द उच्चारित होते हैं। हं शिव-स्वरूप और सः शक्तिरूपिणी है। यथा—

हंकारो निर्गमे प्रोक्तः सकारस्तु प्रवेशने।
हंकारःशिवरूपेण सकारः शक्तिरुच्यते।

स्वरोदय शास्त्र ११।७

श्वास छोड़कर यदि ग्रहण नहीं किया जाय, तो उसीसे ही मृत्यु हो जाती है, अतएव 'हं' शिवस्वरूप वा मृत्यु है। 'सः' कारसे जो श्वास ग्रहण करता है, वही शक्ति—स्वरूप है। अतएव यह श्वास-प्रश्वास ही जीवका जीवत्त्व है; श्वास रुक जानेसे मृत्यु होती है। सुतरां हंस ही जीवका जीवत्त्व है। शास्त्रमें भी भूतशुद्धि पर लिखा है, कि "हंस इति जीवात्मानं" अर्थात् हंस ही जीवात्मा है।

इस हंस शब्दको ही अजपा गायत्री कहते हैं। जितनी वार श्वास-प्रश्वास होता है, उतनी ही वार "हंस" रूपी परम मंत्रका अजपा-जप होता है। जीव रातदिनमे २१६०० इक्कीस हज़ार छः सौ वार अजपा गायत्रीका जप करता है। यही मानवका स्वाभाविक जप और साधन है। इसको जान लेने पर फिर झोली और माला लेकर वाह्यानुष्ठान वा उपवासादिका कठोर कायक्लेश नहीं उठाना पड़ता। दुःखकी बात है कि इसके प्रकृत तत्त्व और संकेतके उपदेशके अभावसे ऐसा सहज जपसाधन कोई नहीं समझता। गुरुके उपदेशसे यही हंसध्वनि थोड़ी ही चेष्टासे साधकको कर्णगोचर हो जाती है। इस हंसका विपरीत (उल्टा) "सोऽहं" ही साधककी साधना है। जीवात्मा सर्वदा यही 'सोऽहं" (अर्थात् मैं वही हूँ, मैं वही परमेश्वर हूँ) शब्द जपा करता है। किन्तु हमारा अज्ञान-तमसाच्छन्न विषयसे विमूढ़ मन उसे उपलब्ध नहीं कर सकता। साधक सामान्य प्रयत्नसे यह स्वतः उत्थित (आपसे निकली) अश्रुतपूर्व (पहले न सुनी हुई) अलौक सामान्य (अनोखी) "हंस" और "सोऽहं" की ध्वनि श्रवण करके अपार्थिव परमानन्दका उपभोग कर सकता है।

प्रणव-तत्त्व।

अनाहत पद्मकी पूर्वोक्त "हंस" ध्वनिको प्रणव ध्वनि कहते हैं। यथा—

शब्द ब्रह्मेति तां प्राह साक्षाद्देवः सदाशिवः।
अनाहतेषु चक्रेषु स शब्दः परिकीर्त्यते ॥

परापरिमलोल्लास।

अर्थात् शब्द ब्रह्म है। वह साक्षात् देवता सदाशिव है। वही शब्द अनाहत-चक्रमें है। अनाहत पद्ममें हंस उच्चारित होता है। वह हंस ही प्रणव वा ओंकार होता है। यथा—

हकारश्च सकारश्च लोपयित्वा ततः परं।
सन्धिं कुर्य्यात्ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः॥

योग स्वरोदय।

अर्थात् "हंस" का उल्टा "सोऽहं" होता है; किन्तु 'स' और 'ह' लय होनेसे केवल 'ओं' रह जाता है। यह ही हृदयस्थ शब्द-ब्रह्मरूप ओंकार होता है। साधकगण शब्दब्रह्मरूप प्रणवध्वनि (ओंकार) को सुननेकी लालसासे द्वादश-दल (बारह-पँखुरी) वाले अनाहत पद्मका ऊर्द्ध्वमुख ध्यान करके गुरुके उपदेशानुसार क्रिया करें, तो उससे हंस वा ओंकार ध्वनि कानमें भर जायगी।

इस शब्द-ब्रह्मरूप ओंकारके सिवाय और एक वर्णब्रह्म रूप ओंकार है। वह आज्ञा-चक्रके ऊपर निरालम्बपुरमें नित्य विराज-मान है। भौंहोंके बीचमें दो-दल (पँखुरी) वाला श्वेतवर्ण आज्ञा-चक्र है। इस चक्रके ऊपर जहाँ सुषुम्णा-नाड़ीका अन्त हुवा है एवं शङ्खिनी-नाड़ी का आरम्भ हुआ है, उसी स्थानको निरालम्बपुरी कहते हैं। वही तेजोमय तारक-ब्रह्मका स्थान है। इसी स्थानमें

ब्रह्मनाड़ीके आश्रित तारंकबीज-प्रणव (ओंकार) वर्त्तमान है। यही प्रणव वेदका प्रतिपाद्य ब्रह्मरूप एवं शिव-शक्ति योगसे प्रणवरूप है। शिव-शब्दमें इ-कार और उसका आकार गज-कुम्भ जैसा अर्थात् "ओ" कार है। ओ-कार रूप पलङ्गपर नादरूपिणी देवी है; उनके ऊपर बिन्दुरूप परमशिव विद्यमान हैं। ऐसा होनेसे ही ओंकार होता है। सुतरां शिव-शक्ति वा प्रकृति-पुरुषके संयोगसे ही ओंकार बनता है। तन्त्रमें इस ओंकारकी स्थूलमूर्त्ति वा राजराजेश्वरी रूप महाविद्या प्रकाशिता हुई है। * उसका गूढ़ रहस्य और विस्तृत विवरण इस ग्रन्थका प्रतिपाद्य विषय नहीं है।

साधक योगानुष्ठानसे यथा-विध षट्चक्र भेदकर ब्रह्मनाड़ीकी सहायतासे इस निरालम्ब-पुरीमें पहुँचनेपर महाज्योतिरूप ब्रह्म ओंकार अथवा अपने-अपने इष्ट देवताका दर्शन कर सकता है एवं प्रकृत निर्वाण पदको प्राप्त होता है। सब देवदेवीका बीज-स्वरूप वेद प्रतिपाद्य ब्रह्मरूप प्रणव तत्त्व जानकर साधन करनेसे वह इस तारक-ब्रह्मके स्थानपर ज्योतिर्म्मय देवदेवीका साक्षात् लाभ कर सकता है। ऐसा होनेपर फिर तीर्थ-तीर्थमें दौड़-धूप कर अकारण कष्टभोग नहीं करना पड़ता।

---

* श्रीमत् स्वामी विमलानन्द कृत कलकत्ता चोरबागानके आर्ट स्टुडियो से प्रकाशित श्री श्री कालिकामूर्त्ति प्रणवका स्थूल रूप है। पञ्चप्रेतासन पर महाकाल पड़े हैं एव उनके नाभि-कमलमें शिवशक्ति विराजती है—बड़ा ही अपूर्व मिलन है।

ओंकार प्रणवका केवल दूसरा नाम मात्र है। ओंकारके तीन रूप हैं—श्वेत, पीत और रक्त। 'अ', 'उ', 'म्' के मिलनसे प्रणव हुआ है एवं ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर प्रणवमें प्रतिष्ठित हैं। यथा—

शिवो ब्रह्मा तथा विष्णुरोङ्कारे च प्रतिष्ठिताः।
अकारश्च भवेद्ब्रह्मा उकारः सच्चिदात्मकः॥
मकारो रुद्र इत्युक्तः............।

अ-कार ब्रह्मा, उ-कार विष्णु और म-कार महेश्वर है। सुतरां प्रणवमें ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर—ये तीनों देवता; इच्छा, क्रिया और ज्ञान—ये तीन शक्तियाँ एवं सत्त्व, रजः और तमः—ये तीन गुण प्रतिष्ठित हैं। इसीलिये इसको त्रयी कहते हैं। शास्त्रमें लिखा है, कि "त्रयीधर्म्मः सदाफलः' अर्थात् त्रयी अ-कार, उ-कार और म-कार विशिष्ट शब्द प्रणव-धर्म्म सर्वदा फल देता है। जो तीन प्रणवयुक्त गायत्री जप करता है, वह परमपदको प्राप्त होता है। ब्राह्मणोंकी गायत्री जपमें तीन प्रणव संयुक्त एवं इष्टमन्त्रके आदि और अन्तमें प्रणव द्वारा सेतुबन्धन कर जप न करनेसे गायत्री वा इष्ट मन्त्रका जप निष्फल हो जाता है। हमारे देशके ब्राह्मणगण गायत्रीके आदि और अन्तमें दो प्रणव योग करके जप करते हैं, किन्तु यह शास्त्रके विरुद्ध है; आदिमें, व्याहृतिके पीछे और अन्तमें—इन तीनों स्थानोंमें प्रणव संयुक्त करके जप करना चाहिये।

यह हम पहले ही बता चुके हैं, कि अ, उ, म् के संयोगसे प्रणव होता है। प्रणवका यही अ-कार नादरूप, उ-कार विन्दुरूप, म-कार कलारूप और ओंकार ज्योतिःरूप है। साधकगण साधनाके समय

पहले नादको सुनकर नाद-लुब्ध, फिर बिन्दु-लुब्ध और तदनन्तर कला-लुब्ध होकर अन्तमें ज्योतिर्दर्शन करते हैं।

प्रणवमें आठ अंग, चार पाद, तीन स्थान, पञ्च देवता प्रभृति और भी अनेक गुह्य रहस्य हैं। किन्तु उन सबका सम्यक् तत्त्व वा विशद वर्णन करना इस ग्रन्थका उद्देश्य नहीं है।

कुलकुण्डलिनी-तत्त्व।

गुह्यदेशसे दो अंगुल ऊपर और लिङ्गमूलसे दो अंगुल नीचे चार अंगुल विस्तृत मूलाधार-पद्म विद्यमान है। उसके बीच पूर्वोक्त ब्रह्मनाड़ीके मुखमें स्वयम्भू-लिङ्ग विद्यमान है। उसके गात्रमें दक्षिणावर्त्तसे साढ़े तीन फेरे लगाकर कुण्डलिनी शक्ति है। यथा—

पश्चिमाभिमुखी योनिर्गुदमेढ्रान्तरालगा।
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ते कुण्डली सदा॥
संवेष्ट्य सकलानाड़ीः सार्धत्रिकुटिलाकृति।
मुखे निवेश्य सापुच्छः सुषुम्णा विवरे स्थिता॥

शिव संहिता

गुह्य और लिङ्ग इन दोनोंके बीचमें पीछेको मुंह किये योनिमण्डल है—उस योनिमण्डलको कन्द भी कह सकते हैं।

योनिमण्डलके बीचमें कुण्डलिनी-शक्ति सब नाड़ीको लपेट करके सार्ध त्रिकुटिलाकार (साढ़े तीन चक्कर लगाकर) सर्प रूपसे अपनी पूंछको मुंहमें डाल सुषुम्णा विवरको रोक करके अवस्थान कर रही है।

यह कुण्डलिनी ही नित्यानन्द-स्वरूपा परमा प्रकृति है; इसके दो मुंह हैं एवं यह विद्युल्लताकार (बिजलीके समान) तथा अति सूक्ष्मा है, जो देखनेमें आधे ओंकारकी प्रतिकृति जैसी मालूम होती है। नर-अमर-असुरादि सभी प्राणियोंके शरीरमें कुण्डलिनी विराज रही है। पद्मके मध्यमें जैसे भ्रमरकी अवस्थिति है, वैसे ही देहके बीचमें कुण्डलिनी विराजित रहती है। इस कुण्डलिनीके अभ्यन्तरमें केलेके कोष जैसी कोमल मूलाधारमें चित्‌शक्ति विराजित है। उसकी गति अति दुर्लक्ष्य है।

कुलकुण्डलिनी-शक्ति प्रचण्ड स्वर्णवर्णा, तेजः स्वरूपा, दीप्तिमती और सत्त्व, रजः व तमः—इन तीन गुणोंको प्रसूती ब्रह्मशक्ति है। यह कुण्डलिनी शक्ति ही इच्छा, क्रिया और ज्ञान—इन तीन नामोंमें विभक्त होकर समस्त शरीरके चक्रोंमें भ्रमण करती है। यह शक्ति ही हमारी जीवनी-शक्ति है। इस शक्तिका अपने वशमें लाना ही योग-साधनका उद्देश्य है।

यह कुण्डलिनी-शक्ति ही जीवात्माकी प्राणस्वरूप है; किन्तु कुण्डलिनी-शक्ति ब्रह्मद्वारको रोककर सुखसे सोती है; उसीसे जीवात्मा रिपु और इन्द्रियगण द्वारा चालित होकर अहंभावापन्न

हुआ है एवं अज्ञानकी मायासे आच्छन्न होकर सुख-दुःखादिके भ्रान्ति-ज्ञानसे कर्म्मफलका भोग कर रहा है। कुण्डलिनी-शक्तिके न जागने पर शत-शत शास्त्र पढ़नेसे वा गुरुके उपदेश सुनने पर भी प्रकृत ज्ञान उत्पन्न नहीं होता एवं तप-जप और साधन-भजन सब ही वृथा हो जाता है। यथा—

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो।
तावत् किञ्चिन्न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्च्चनादिकम्॥
जागर्त्ति यदिसादेवि वहुभिः पुण्यसञ्चयैः।
तदा प्रसादमायाति मन्त्रयन्त्रार्च्चनादिकम्॥

गौतमीय तन्त्र।

मूलाधार-स्थित कुण्डलिनी-शक्ति जबतक न जागे, तबतक मन्त्र-जप और यन्त्रादिसे पूजार्च्चना सब विफल हैं। यदि पुण्यके प्रभावसे यह शक्ति-देवी जाग उठे तो मन्त्र जपादिका सब फल भी सिद्ध हो सकता है।

योगके अनुष्ठानद्वारा कुण्डलिनीका चैतन्य सम्पादन करना ही मानव जीवनका पूर्णत्व है। भक्तिपूर्ण चित्तसे प्रतिदिन कुण्डलिनी-शक्तिका ध्यान पाठ करने पर साधकको इस शक्तिके सम्बन्धमें ज्ञान उत्पन्न होता है एवं यह शक्ति धीरे-धीरे जाग्रत होती है। ध्यान यथा—

ध्यायते कुण्डलिनीं सूक्ष्मां मूलाधारनिवासिनीम्
तामिष्टदेवतारूपां सार्द्धत्रिवलयान्विताम्।
कोटिसौदामिनीभासां स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिताम्॥

अब शरीरके नवचक्रादिका विवरण जान लेना आवश्यक है ; नहीं तो योगका साधन करना विडम्बना मात्र होगा।

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥

योग स्वरोदय ।

शरीरके नवचक्र, षोड़शाधार, त्रिलक्ष्य और पञ्चप्रकारके व्योम जो व्यक्ति नहीं जानता, वह व्यक्ति केवल नामधारी योगी है अर्थात् वह योगतत्त्वको कुछ भी नहीं जानता है। किन्तु नवचक्रका विस्तृत वर्णन करना इस निःस्व (अर्थहीन) लेखककी शक्तिसे बाहर है। फिर भी इस ग्रन्थमें जितने साधन-कौशल लिखे हैं, उनके (साधनके) लिये उपयोगी, सामान्य प्रकारसे नवचक्रका वर्णन किया गया है। जो सम्यक् प्रकारसे जानना चाहते हैं, वे पूर्णानन्द परमहंस कृत "षट्चक्र" का मनन करें। योगके साधनके अतिरिक्त नित्य-नैमित्तिक और काम्य जप पूजादि करने पर भी चक्रादिका विवरण जान लेना परम आवश्यक है

नवचक्र ।

मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्ध्वे वर्त्तते महत् ।
लिङ्गमूले तु पीताभं स्वाधिष्ठानन्तु षड़्दलम् ॥
तृतीयं नाभिदेशेतु दिग्दलं परमाद्भुतम् ।
अनाहतमिष्टपीठं चतुर्थंकमलं हृदि ॥

कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः ।
आज्ञायां षष्ठकं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकम् ॥
चतुःषष्टिदलं तालुमध्ये चक्रन्तु मध्यमम् ।
ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम् ॥
नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत् परात्परम् ।
तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम् ॥

प्राणतोषिणीधृत तन्त्रवचन ॥

इस तन्त्रके वचनकी व्याख्यासे साधकगण नवचक्रका विवरण कुछ भी समझ न सकेंगे, अतएव षट्चक्रका संस्कृतांश परित्याग करके अनुवाद मात्रसे साधकके लिये आवश्यकीय विषयका वर्णन किया जाता है ।

प्रथम-मूलाधारचक्र ।

मानव-देहके गुह्यदेशसे दो अंगुल ऊपर और लिङ्ग मूलसे दो अंगुल नीचे चार अंगुल विस्तृत जो योनिमण्डल विद्यमान है, उसके ही ऊपर **मूलाधार** पद्म अवस्थित है। यह अल्प (थोड़ा) रक्तवर्ण और चतुर्दल विशिष्ट है, जिसकी चारों पँखुरियां व, श, ष, स-इन चार वर्णोंसे सजी हैं। इन चार वर्णोंका रङ्ग सोने जैसा है। इस पद्मकी कर्णिकाके बीचमें अष्टशूलसे शोभित चतुष्कोन (चौकोना) पृथ्वीमण्डल है। उसकी एक बगलमें पृथ्वीबीज लं विद्यमान है।

उसके बीचमें पृथ्वीबीजका प्रतिपाद्य इन्द्रदेव विराजित है। इन्द्रदेवके चार हाथ हैं और उनका पीतवर्ण है एवं वे सफेद हाथी पर बैठे हुए हैं। इन्द्रदेवकी गोदमें शैशवावस्थामें चतुर्भुज ब्रह्मा विराजित हैं। ब्रह्माजीकी गोदमें रक्तवर्ण, चतुर्भुजा और सालंकृता डाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति विराजती है।

'लं' बीजके दक्षिण भागमें कामकला-रूप रक्तवर्ण त्रिकोणमण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें तेजोमय, रक्तवर्ण क्लीं बीज-रूप कन्दर्प नामक रक्तवर्ण स्थिरतर वायुकी वसती है। उसके बीचमें ठीक ब्रह्मनाड़ीके मुख पर स्वयम्भूलिङ्ग विद्यमान है। यह लिङ्ग रक्तवर्ण और कोटिसूर्य्यकी भाँति तेजोमय है। इसके शरीरमें साढ़े तीन फेर (आँटे) लगी हुई कुण्डलिनी-शक्ति विद्यमान है। इस कुल-कुण्डलिनी-शक्तिके अभ्यन्तर चित्तशक्ति विराज रही है। यह कुण्डलिनी-शक्ति सबके लिये इष्ट देवी स्वरूपिणी है एवं मूलाधार-चक्र मानव-देहका आधार स्वरूप है, इसलिये इसका दूसरा नाम आधारपद्म है। साधन-भजनका मूल इसी स्थानमें है, इसीलिये इसको मूलाधार पद्म कहते हैं।

इस मूलाधार पद्मका ध्यान करनेसे गद्य-पद्यादि, वाक्सिद्धि और आरोग्यादि मिलते हैं।

द्वितीय—स्वाधिष्ठानचक्र ।

लिङ्गके मूलमें रहनेवाले द्वितीय पद्मका नाम साधिष्ठान है। यह सुप्रदीप्त (खूब चमकीला) अरुण वर्ण और षड्दल विशिष्ट है—ब, भ, म, य, र, ल—ये छः मातृका वर्णात्मक हैं। प्रत्येक दलमें अवज्ञा, मूर्च्छा, प्रश्रय, अविश्वास, सर्वनाश और क्रूरता—ये छह वृत्तियां भरी हुई हैं। इसके कर्णिकाभ्यन्तरमें श्वेतवर्ण अर्धचन्द्राकार वरुण-मण्डल विराजमान है। उसके बीचमें श्वेतवर्ण वरुणबीज वं विद्यमान है। उसके बीचमें वरुणबीजके प्रतिपाद्य श्वेतवर्ण द्विभुज वरुण देवता मकर पर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें जगत्के पालने वाले नवयौवन सम्पन्न हरि विराज रहे हैं। उनके चार भुजाएँ हैं, जिनमें वे शङ्ख, चक्र, गदा और पद्म धारण किये हैं। वक्ष-स्थलमें श्रीवत्स कौस्तुभ शोभित है एवं पीताम्बर पहिने हुए हैं। इनकी गोदमें दिव्यवस्त्र और आभरण-भूषिता, चतुर्भुजा गौरवर्णा राकिनी नाम्नी इनकी शक्ति विराज रही है।

इस पद्मका ध्यान करनेसे भक्ति, आरोग्य और प्रभुत्वादिकी सिद्धि मिलती है।

तृतीय—मणिपुरचक्र ।

नाभिदेशमें तृतीय पद्म मणिपुर अवस्थित है। यह मेघवर्ण (बादल जैसा) दशदलयुक्त है, दश-दल—ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ—ये दश मातृका वर्णात्मक हैं। इसके दशों वर्ण नीले हैं। प्रत्येक दल (पँखुरी) में लज्जा, पिशुनता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा और भय—ये दश वृत्तियाँ हैं। मणिपुर पद्मकी कर्णिकाके बीचमें रक्तवर्ण त्रिकोण वह्निमण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें चिह्न (' बीज रं विद्यमान है; यह भी रक्तवर्ण है। इस वह्निबीजके बीचमें उसके प्रतिपाद्य चार हाथवाले रक्तवर्ण अग्नि देव मेषारोहण कर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें जगत्का नाश करने वाले भस्म-भूषित सिन्दूरवर्ण रुद्र व्याघ्र चर्म्मके आसन पर बैठे हैं। उनके दो हाथ हैं, इन दोनों हाथोंमें वर और अभय शोभा पा रहे हैं। उनके तीन आँखें हैं और वे व्याघ्रचर्म्म पहने हुए हैं। उनकी गोदमें पीत-वसन परिधाना, नानालङ्कार भूषिता, चतुर्भुजा, सिन्दुरवर्णा लाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति विराज रही है।

इस पद्मका ध्यान करनेसे आरोग्य, ऐश्वर्य्यादि मिलते हैं एवं जगत्के नाशादि करनेकी शक्ति उत्पन्न होती है।

चतुर्थ—अनाहतचक्र ।

हृदयमें वन्धूक पुष्प सदृश (कुँदरूके फूल जैसा) वर्ण-विशिष्ट द्वादशदलयुक्त (बारह पँखुरीवाला) चतुर्थ पद्म अनाहत विद्यमान है। द्वादशदल—क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ— ये बारह मातृका वर्णात्मक हैं। इन वर्णोंका रङ्ग सिन्दूरवर्ण है। प्रत्येक दलमें आशा, चिन्ता, चेष्टा, ममता (मेरापन), दम्भ (अहंकार), विकलता (चञ्चलता), विवेक, अहङ्कार, लोलुपता (लोभ) कपट, वितर्क और अनुताप ये बारह वृत्तियां हैं। इस पद्मकी कर्णिकाके भीतर अरुणवर्ण सूर्य्यमण्डल एवं धूम्रवर्ण षट्कोन् विशिष्ट वायु-मण्डल विद्यमान है। इसकी एक बगलमें धूम्रवर्ण, वायुवीज यं विद्यमान है। इस वायु बीजके बीचमें उसके प्रतिपाद्य धूम्रवर्ण, चतुर्भुज वायु देव कृष्णसार (कालेहरिण) पर अधिरोहन कर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें वराभयलसिता, त्रिनेत्रा, सर्वालङ्कार-भूषिता, मुण्डमाला-धरा, पीतावर्ण काकिनी नाम्नि उनकी शक्ति विराजित हैं। इस अनाहतपद्मके बीचमें विद्यमान बाणलिङ्ग शिव और जीवात्माका विषय हंस तत्त्वमें वर्णित है।

इस अनाहत पद्मका ध्यान करनेसे अणिमादि अष्टैश्वर्य्योंका लाभ होता है।

पञ्चम—विशुद्धचक्र।

कण्ठदेशमें धूम्रवर्ण षोड़शदल (सोलह पँखुरी) विशिष्ट विशुद्ध पद्म अवस्थित है। षोड़शदल—अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः—इन्हीं सोलह मातृका वर्णात्मक हैं। इन वर्णोंका वर्ण काञ्चनार पुष्प जैसा होता है। प्रत्येक दलमें निषाद, ऋषभ, गान्धार, षड़ज मध्यम, धैवत और पञ्चम—ये सप्तस्वर और हुँ, फट्, वौषट्, वषट्, स्वाहा, नमः, विष और अमृत प्रभृति विद्यमान हैं। इस पद्मकी कर्णिकामें श्वेतवर्ण चन्द्रमण्डलके बीचमें स्फटिक समान वर्णविशिष्ट हं विद्यमान है। उसके बीचमें हं-बीजके प्रतिपाद्य आकाश देवता श्वेत हाथीपर सवार हैं। उनके चार हाथ हैं,। उन्ही चार हाथोंमें पास, अंकुश, वर और अभय शोभा पा रहे हैं। इसी आकाश देवताके गोदमें त्रिलोचनान्वित पञ्चमुखलसित दशभुज वाले, सदसत्-कर्म्म-नियोजक व्याघ्र-चर्म्माम्बर पहनेवाले सदाशिव विराजमान हैं। उनकी गोदमें शर, चाप, पास और शूलयुक्ता, चतुर्भुजा, पीत-वसना रक्तवर्णा शाकिनी नाम्नी तत्शक्ति अर्द्धांगिनी रूपमें विराजित हैं। इन अर्द्ध नारीश्वर शिवके पास सभी के बीजमन्त्र या मूलमन्त्र विद्यमान हैं।

इस विशुद्ध पद्मका ध्यान करने पर जरा और मृत्युपाश दूर होकर भोगादि प्राप्त होते हैं।

षष्ठ—आज्ञाचक्र।

दोनों भौंहोंके बीच श्वेतवर्ण द्विदलविशिष्ट आज्ञापद्म विद्यमान है। वे दो दल ह और क्ष—वर्णात्मक हैं। इस पद्मकी कर्णिकाके भीतर शरत्के चन्द्र जैसा निर्म्मल श्वेतवर्ण त्रिकोणमण्डल विद्यमान है। त्रिकोणके तीनों कोणोंमें सत्त्व, रजः और तमः—ये तीन गुण एवं तीनों गुणवाले ब्रह्मा, विष्णु और शिव यह तीन देव विराज रहे हैं। त्रिकोण मण्डलके बीचमें शुक्लवर्ण चन्द्रबीज ठं दीप्तिमान है। त्रिकोण मण्डलके एक बग़लमें श्वेतवर्ण विन्दु विराजित है। उसकी बग़लमें चन्द्रबीजके प्रतिपाद वर और अभयसे शोभित द्विभुज देवविशेषकी गोदमें जगन्निधान-स्वरूप श्वेतवर्ण, द्विभुज, त्रिनेत्र ज्ञान-दाता शिव विराजित हैं। उनकी गोदमें चन्द्रमाकी भाँति श्वेतवर्णा, षड् वदना, विद्या-मुद्रा-कपाल-डमरू-जपवटिका-वराभय-शर-चापांकुश-पास-पङ्कज-लसिता द्वादशभुजा हाकिनी नाम्नी तत्शक्ति विराजती हैं।

आज्ञाचक्रके ऊपर इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा—इन तीनों नाड़ियोंके मिलनेका स्थान है। इस स्थानका नाम त्रिकूट या त्रिवेणी है। इस त्रिवेणीके ऊपर सुषुम्णाके मुंहसे नीचे अर्द्ध-चन्द्राकार मण्डल विद्यमान है। अर्द्धचन्द्रके ऊपर तेजःपुञ्ज-स्वरूप एक विन्दु है। इस विन्दुके ऊपर उच्च-नीच भावसे दण्डाकार नाद विद्यमान है। यह नाद देखनेमें ठीक एक तेजोरेखाके समान है।

इसके ऊपर श्वेतवर्ण एक त्रिकोण मण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें शक्तिरूप शिवाकार ह्—कारार्द्ध है! इस स्थानमें वायुक्रियाका अन्त हो गया है। इसकी दूसरी बातें प्रणवतत्त्वमें वर्णित है।

इस आज्ञापद्मका एक दूसरा नाम ज्ञानपद्म भी है। परमात्मा इसका अधिष्ठाता हैं एवं इच्छा उनकी शक्ति है। यहाँ प्रदीप्तशिखा-रूपिणी आत्मज्योतिः सुन्दर पीले स्वर्णरेणुकी भाँति विराजमान है। इस स्थानमें जो ज्योतिर्दर्शन होता है, वही साधकका आत्म-प्रतिबिम्ब है।

इस पद्मका ध्यान द्वारा दिव्यज्योतिके दर्शन पानेपर योगका चरमफल अर्थात् प्रकृत निर्वाण प्राप्त हो जाता है।

सप्तम—ललनाचक्र।

तालुकी मूलमें रक्तवर्ण चौंसठ दलवाला ललनाचक्र अधिष्ठित है। इस पद्ममें अहंतत्त्व का स्थान है। यहाँ श्रद्धा, संतोष, स्नेह, दम, मान, अपराध, शोक, खेद, अरति, सम्भ्रम, ऊर्म्मि और शुद्धता—ये बारह वृत्तियाँ एवं अमृतस्थाली विद्यमान हैं।

इस पद्मका ध्यान करनेसे उन्माद, ज्वर, पित्तादि जनित-दाह, शूलादि वेदना, शिरःपीड़ा और शरीरकी जड़ता मिट जाती है।

अष्टम—गुरुचक्र ।

ब्रह्मरन्ध्रमें श्वेतवर्ण शतदल (सौ पँखुरीवाला) अष्टमपद्म गुरुचक्र अवस्थित है। इस पद्मकी कर्णिकामें त्रिकोण मण्डल विद्यमान है। इस त्रिकोण मण्डलके तीनों कोणमें यथाक्रम ह, ल, क्ष—ये तीन वर्ण हैं। इसके सिवा तीनों ओर समुदाय मातृकावर्ण विद्यमान है। इसी त्रिकोणमण्डलको **योनीपीठ** और **शक्ति-मण्डल** भी कहते हैं। इस शक्ति-मण्डलके बीचमें तेजोमय **कामकला-मूर्त्ति** विद्यमान है। मस्तकमें एक तेजोमय बिन्दु है। उसके ऊपर दण्डाकार तेजोमय नाद विद्यमान है।

इस नादके ऊपर निर्धूम अग्निशिखाकी भाँति (बिना धूएंके अग्निकी ज्वालाकी तरह) तेजःपुञ्ज विद्यमान है। उसके ऊपरमें हंसपक्षीके पलंग-जैसा तेजोमय पीठ है। उसके ऊपर एक श्वेत हंस विराजमान है; इस हंसका शरीर ज्ञानमय है, और उसके दोनों पक्ष (बाजू) आगम और निगम हैं। उसके दोनों चरण शिव-शक्तिमय, चोंच प्रणव-स्वरूप एवं आँख और कण्ठ कामकलां-रूप है। यह हंस ही गुरुदेवके पादपीठ स्वरूप है।

इस हंसके ऊपर श्वेतवर्ण वाग्भव बीज (गुरुबीज) ऐं विद्यमान है। उसकी बगलमें तद् बीज प्रतिपाद्य गुरुदेव विराज रहे हैं। उनका वर्ण श्वेत एवं कोटि सूर्य्यकी भाँति तेजःपुञ्ज स्वरूप है। उनके दो हाथ हैं—एक हाथमें वर और दूसरे हाथमें

अभय शोभा पा रहे हैं। ये श्वेतमाला और श्वेत गन्ध धारण किये हुए हैं एवं श्वेतवस्त्र पहन कर हास्यमुखसे गुरुदेव करुण दृष्टिसे कृपाका अमृत बरसा रहे हैं। इनकी बाईं तरफकी गोदमें रक्तवर्ण कपड़े पहनी हुई सर्व-भूषण-भूषिता तरुण-अरुण-सदृश रक्तवर्णा गुरुपत्नी विराज रही हैं। इनके बायें हाथमें एक कमल एवं दाहिने हाथसे श्रीगुरुदेवके शरीरको लपेटे बैठी हैं। श्रीगुरु और गुरुपत्नीके मस्तक पर सहस्रदल पद्म छत्रीकी भाँति शोभा पा रहा है।

इस शतदल पद्ममें हंसपीठके ऊपर गुरुपादुका एवं सबहीके गुरु विराजमान हैं। ये ही अखण्ड मण्डलाकारसे चराचरमें व्याप्त हो विराजमान हैं। इसी पद्ममें ऊपर लिखे हुए प्रकारसे सपत्निक गुरुदेवका ध्यान करना होता है।

इस शतदल पद्मका ध्यान करनेसे सर्वसिद्धि और दिव्य ज्ञानका प्रकाश होता है।

नवम—सहस्रार।

ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर महाशून्यमें रक्त किञ्जल्क (केसररेणु) श्वेत-वर्ण सहस्रदल-विशिष्ट नवां चक्र सहस्रार अवस्थित है। सहस्रदल पद्मके चारों ओर पचास दल विराजित हैं एवं लगातार एक दूसरे पर बीस स्तरमें सजे हुए हैं। प्रत्येक स्तरके पचास दलमें पचास मातृकावर्ण विद्यमान हैं।

सहस्रदल कमलकी कर्णिकाके भीतर त्रिकोण चन्द्रमण्डल विद्यमान है। उसका दूसरा नाम शक्तिमण्डल है। इस शक्ति-मण्डलके तीनों कोणोंपर यथाक्रमसे ह, ल, क्ष—यह तीन वर्ण एवं तीनों ओर सब स्वर और व्यञ्जन वर्ण सन्निविष्ट हैं।

इस शक्ति-मण्डलके बीचमें तेजोमय विसर्गके आकारसे मण्डल विशेष विद्यमान है। उसके ऊपर दो-पद्दरके कोटि सूर्य्य-स्वरूप तेजःपुञ्ज एक विन्दु विराजमान है; वह विशुद्ध स्फटिककी भाँति श्वेतवर्ण हैं। यह बिन्दु ही परमशिव नामक जगत्‌के उत्पादक, पालक और नाशकारक परमेश्वर होते हैं। यही अज्ञानके अन्धकारको नाश करनेवाले सूर्य्यस्वरूप परमात्मा हैं। इसीको भिन्न-भिन्न सम्प्रदायने भिन्न-भिन्न नामसे निर्धारित किये हैं। साधनके वलसे इस बिन्दुको प्रत्यक्ष करनेका नाम ब्रह्मसाक्षात्कार है।

परमशिव स्वरूप यही विन्दु सर्वदा गले हुए सुधा (अमृतद्रव) के समान है। इसके बीचमें सारे सुधाके आधार गोमूत्रके वर्ण जैसी अमा नामकी कला विद्यमान है। यही आनन्दभैरवी है। इसके बीचमें अर्द्धचन्द्राकार निर्वाण कामकला विद्यमान है। यह निर्वाण कामकला ही सबकी इष्टदेवता है। उसके बीचमें तेजोरूप परम निर्वाण शक्ति शोभित है—इसके आगे नि-रा का-र-म-हा-शू-न्य है।

इस सहस्रदल पद्ममें कल्पवृक्ष विद्यमान है। इसकी जड़में चार दरवाजेवाला ज्योतिर्म्मन्दिर है; उसके बीचमें पञ्चदश अक्षरात्मिका

वेदिका है। उसके ऊपर रत्नके सिंहासनमें चणकाकार महाकाली और महारुद्र विराज रहे हैं; वे महाज्योतिर्म्मय हैं। इन्हींका नाम चिन्तामणिके घरमें मायासे आच्छादित परमात्मा है।

इस सहस्रदलका ध्यान करनेसे जगदीश्वरत्व प्राप्त होता है।

अब कामकलातत्त्वको जाननेकी आवश्यकता है। किन्तु श्रीश्रीगुरुदेवके भक्त और पूर्णाभिषिक्त व्यक्तिके सिवाय

कामकला-तत्त्व—

को साधारण लोगोंके सम्मुख प्रकाशित करनेको मना किया गया है; इसीसे साधारण पाठकोंके सामने वह गुह्य तत्त्व प्रकाश नहीं किया जा सकता। इस पुस्तकमें जहाँ-जहाँ कामकला लिखा गया है, वहाँ-वहाँ उसे त्रिकोणाकार समझना चाहिये। उपर्युक्त नौ चक्रोंके अतिरिक्त मनश्चक्र, सोमचक्र प्रभृति और भी अनेक गुप्तचक्र विद्यमान हैं एवं पहले बताये हुए नौ चक्रका प्रत्येक चक्रके नीचे एक एक करके प्रस्फुटित ऊर्द्धमुख चक्र है। मैंने यही सोचकर इसका पूरा तत्त्व विस्तारसे प्रकट नहीं किया कि, विषय बहुत बढ़ जायगा और रुपयाके अभाव तथा छापनेके झगड़ेसे पुस्तक न छप सकेगी। फिर भी मैं समझता हूँ, कि जहाँतक वर्णन किया गया है, वही साधकोंके लिये यथेष्ट होगा। प्रोक्त नव चक्रका ध्यान करते समय साधकगणको एक—

के जानलेनेकी आवश्यकता है। उन पद्मोंके सभी ओर मुह हैं; किन्तु जो भोगी अर्थात् फल-कामना करते हैं, उनको सब पद्मोंका नीचेकी तरफ मुख किये हुए रूपमें ध्यान करना चाहिये एवं जो योगी अर्थात् जिन्हें मोक्ष पानेकी इच्छा है, उन्हें पद्मको ऊपर मुंह वाले जानकर ध्यान करना चाहिये। इसी प्रकार भावके भेदसे ऊर्द्ध और अधः मुह वाले पद्मोंका ध्यान करना उचित है। साथ ही ये सब पद्म बहुत ही सूक्ष्म हैं—अतः उनकी भावना न हो सकने के कारण उन्हें चार अंगुलके आकारकी कल्पना करके ध्यान करना चाहिये।

षोड़शाधार।

पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च।
पायुमूलं तथा पश्चात् देहमध्यञ्च मेढ्रकं॥
नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च।
तालुमूलञ्च नासायां मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले।
भ्रुवोर्मध्यं ललाटञ्च मूर्द्धा च मुनिपुङ्गवे॥
योगी याज्ञवल्क्य।

पहले-दाहने पैरका अंगूठा, दूसरा—पैरके गुल्फ (पादमूल), तीसरा—गुह्यदेश, चौथा—लिङ्गमूल, पांचवां—नाभिमण्डल

(तोंदिका चक्कर), छठां—हृदय, सातवां—कण्ठकूप (गलेका गड्डा), आठवां जीभकी नोक, नवां—दाँतका मसूड़ा (मसूढ़े), दशवां तालुमूल, ग्यारहवां—नाककी नोक, बारहवाँ भौंहका मध्यभाग, तेरहवां—आँखका आधार, चौदहवां—ललाट,— पन्द्रहवां—मूर्द्धा (खोपड़ा), सोलहवां—सहस्रार—यही सोलह आधार हैं। इनके एक एक स्थानमें क्रिया-विशेषके अनुष्ठानसे लय योगका साधन करना होता है। इन क्रियाओंका कौशल साधन-कल्पमें लिखा गया है।

त्रिलक्ष्य।

आदिलक्ष्यः स्वयम्भूश्च द्वितीयं बाण संज्ञकम्।
इतरं तत्परे देवि ज्योतिरूपं सदाभज ॥

स्वयम्भूलिङ्ग बाणलिङ्ग और इतरलिङ्ग, इन्हीं तीन लिङ्गोंको त्रिलक्ष्य कहते हैं। ये तीनों लिङ्ग यथाक्रम मूलाधार, अनाहत और आज्ञा चक्रमें अधिष्ठित हैं।

व्योम-पञ्चक।

आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम्।
तत्त्वाकाशं सूर्य्याकाशं आकाशं पञ्चलक्षणम् ॥

आकाश, महाकाश, पराकाश, तत्त्वाकाश और सूर्य्याकाश—इसीको पञ्च-व्योम कहते हैं। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश—इन्हीं पञ्च-तत्त्वोंको पञ्चाकाश कहते हैं। इस पञ्चाकाशके रहनेकी जगह शरीर तत्त्वमें वर्णन की गई है।

ग्रन्थित्रय।

ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि—इन्हीं तीनको ग्रन्थित्रय कहते हैं। मणिपुर पद्म-ब्रह्मग्रन्थि, अनाहत पद्म-विष्णुग्रन्थि और आज्ञा-पद्म रुद्रग्रन्थिके नामसे अभिहित हैं।

शक्तित्रय।

ऊर्द्ध शक्तिर्भवेत् कण्ठः अधःशक्तिर्भवेद् गुदः।
मध्यशक्तिर्भवेन्नाभिः शक्त्यतीतं निरञ्जनम्॥

ज्ञान सङ्कलिनी तंत्र।

कण्ठदेशके विशुद्धचक्रमें ऊर्द्धशक्ति, गुह्यदेशके मूलाधार चक्रमें अधःशक्ति और नाभिदेशके मणिपुर चक्रमें मध्यशक्ति विराजित हैं। इन शक्तियोंको दूसरे नाममें ज्ञान, इच्छा और क्रिया अथवा गौरी, ब्राह्मी और वैष्णवी भी कहते हैं। ये तीनों शक्तियाँ ही प्रणवकी ज्योतिः स्वरूप हैं। यथा—

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं गौरी ब्राह्मी च वैष्णवी ।

त्रिधा शक्तिः स्थिता लोके तत्परं ज्योतिरोमिति ॥

महानिर्वाणतन्त्र । ४

मूल प्रकृति सत्त्व, रजः और तमः इन तीन गुणोंके भेदसे तीनों गुणोंमें विभक्त होकर सृष्टिका काम चलाती है ।

सर्वार्थ-साधिनी, सर्वशक्ति-प्रदायिनी, सच्चिदानन्द-स्वरूपिणी, शम्भू-सीमन्तिनी, शिवाणीकी शक्तिसे सुधी साधकगणकी साधन-सरणीके सुगम साधनोद्देश और सुविधाके लिये, सर्वप्रथम सानन्द साध्यमत् सम्यक् शरीर-तत्त्व सुश्रृङ्खल और सुन्दर भावसे सन्निवेशित करके अब—

योगतत्त्व

की

आलोचनामें प्रवृत्त होते हैं । **योग** किसको कहते हैं ?—

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मा परमात्मनोः ।

योगी याज्ञवल्क्य ।

जीवात्मा और परमात्माका मेल ही योग है । इसके अतिरिक्त देहको मजबूत बनानेका नाम योग है, मनको उत्तम रूपसे स्थिर करनेका नाम योग है, चित्तको एक स्थानमें लगानेका नाम योग है, प्राण और अपान वायुको मिलानेका नाम योग है, नाद और बिन्दुको जोड़नेका नाम योग है, प्राण वायुको रोकनेका नाम योग है, सहस्रारमें स्थित परमशिवके साथ कुण्डलिनी-शक्तिका संयोग करनेका नाम

योग है। इसके सिवाय शास्त्रमें असंख्य प्रकारके योगकी बातोंका उल्लेख है ; यथा—सांख्ययोग, क्रियायोग, लययोग, हठयोग, राज-योग, कर्म्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, विज्ञानयोग, ब्रह्म-योग, विवेकयोग, विभूतियोग, प्रकृति-पुरुषयोग, मन्त्रयोग, पुरुषोत्तम-योग, मोक्षयोग और राजाधिराज योग अर्थात् भाव-व्यापक कर्म्म मात्रको ही योग कहा जा सकता है। इस भाँति जितने प्रकारके योग हैं, वे सब एक प्रधान योगके अर्थात् जीवात्मा और परमात्माके मिलनेके ही अंग-प्रत्यङ्ग मात्र हैं। असलमें योग एक ही प्रकारका है, दो या अधिक प्रकारका नहीं। तथापि उस एक ही प्रकारके योग-साधनकी सिढ़ी स्वरूप जो सब प्रक्रियाएँ हैं, वे सभी स्थान-विशेषमें—उपदेश विशेषमें एक एक स्वतंत्र योगके नामसे पुकारी गई हैं। किन्तु जीवात्मा और परमात्माका संयोग-साधन ही योगका प्रकृत उद्देश्य है। अब देखना चाहिये, कि जीवात्मा और परमात्माका संयोग कैसे हो सकता है ? उसका सहज उपाय वक्ष्यमाण (आगे कही जानेवाली) योगकी प्रणाली है। योगके आठ अंग हैं। योग-साधनमें फल प्राप्त करनेके लिये—

योगके आठ अंग

—का साधन करना होगा। साधनका अर्थ अभ्यास है ; योगके आठों अङ्ग ये हैं ; तथा—

यमश्च नियमश्चैव आसनञ्च तथैवच।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा।

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ॥

योगी याज्ञवल्क्य १।४६

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—यही आठ योगके अंग हैं। योगका साधन करना हो अर्थात् पूर्ण मानुष बनकर स्वरूप-ज्ञान लाभ करना हो तो योगके इन आठों अंगोंकी साधना अर्थात् अभ्यास करना चाहिये। सबसे पहले—

यम

किसको कहते हैं, उसकी साधन प्रणालीको जान लेना आवश्यक है।

अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्य्यापरिग्रहा यमाः ॥

पातञ्जल, साधन-पाद। ३०

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य्य और अपरिग्रह—इन्हींको यम कहते हैं।

अहिंसा,—

मनोवाक्कायैः सर्वभूतानामपीड़नं अहिंसा ॥

मन, वाक्य और देहसे सर्वभूत (किसी भी प्राणी) को कष्ट न पहुँचनेका नाम अहिंसा है। जब मनमें हिंसाकी छायातक न देख पड़ेगी, तब ही अहिंसा सिद्ध हुई समझनी चाहिये।

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३५.

जब हृदयमें दृढ़ रूपसे अहिंसा प्रतिष्ठित हो जायगी, तब दूसरा उसके प्रति अपने आप वैर भावका परित्याग कर देगा। अर्थात् चित्त हिंसाशून्य होने पर साँप, बाघ, प्रभृति हिंस्र जानवर भी उसकी हिंसा नहीं करेंगे।

सत्य,—

परहितार्थं वाङ्मनसो यथार्थत्वं सत्यम्।

दूसरेके हितके लिये वाक् और मनका जो यथार्थ भाव है, उसको सत्य कहते हैं। सरल चित्तके अकपट वाक्यको, जिसमें दुर्विचारका लेश भी न हो, वही सत्य भाषण कहलाता है। जब सत्य स्वभाव गत हो जायगा और जब मनमें मिथ्याका लेश तक न रहेगा, तभी सत्य का साधन समाप्त हो सकेगा।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३६

अन्तरमें सत्य प्रतिष्ठित हो जाने पर, कोई कार्य्य न करके भी फल प्राप्त हो जाता है। अर्थात् सत्य प्रतिष्ठित व्यक्ति वाक्य-सिद्ध हो जाता है।

अस्तेय,—

परद्रव्यापहरणत्यागोऽस्तेयम्।

दूसरेकी चीज़को चुराना छोड़ देनेका नाम अस्तेय है। जिस समय दूसरेकी चीज़को लेनेकी ज़रा भी इच्छा न होगी, तभी अस्तेय का साधन सिद्ध होगा।

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ३७

मनुष्यके हृदयमें अस्तेयकी प्रतिष्ठा हो जाने पर, उसके सामने संसारके सब रत्न अपने आप ही आ पहुँचते हैं। अर्थात् अस्तेयकी प्रतिष्ठा करनेवाले व्यक्तिको कभी धन रत्नका अभाव नहीं होता।

ब्रह्मचर्य्य,—

वीर्य्यधारणं ब्रह्मचर्य्यम् ।

शरीरस्थ वीर्य्यको अविचलित और अविकृत अवस्थामें धारण करनेका नाम ब्रह्मचर्य्य है। शुक्र या वीर्य्य ही ब्रह्म है। सुतरां सब जगह, सर्वदा, सर्वावस्थामें, मैथुनका परित्याग करके वीर्य्य धारण करना सबका कर्त्तव्य है। आठ प्रकारका मैथुन परित्याग करनेसे ब्रह्मचर्य्य सिद्ध होता है।

ब्रह्मचर्य्य प्रतिष्ठायां वीर्य्यलाभः

साधन-पाद, पातञ्जल। ३८

ब्रह्मचर्य्य-प्रतिष्ठा होनेसे वीर्य्य-लाभ होता है। अर्थात् ब्रह्मचर्य्य प्रतिष्ठित व्यक्तिके देहमें ब्रह्मण्य देवकी विमल-ज्योति प्रकाशित होती है। *

अपरिग्रह,—

देहरक्षातिरिक्तभोगसाधनास्वीकारोऽपरिग्रहः ।

---

* हमारे "ब्रह्मचर्य्य साधन" नामक ग्रन्थमें इस विषय पर विशेष रूपसे प्रकाश डाला गया है और वीर्य्य रक्षाका उपाय भी वर्णन किया गया है।

शरीर-रक्षाके अतिरिक्त भोगविलासके साधनोंके परित्याग करनेका नाम **अपरिग्रह** है। कहनेका मतलब यह है, कि लोभके परित्याग ही का नाम अपरिग्रह है, जब "यह मांगता हूं, वह मांगता हूं" यह भाव मनमें पैदा ही नहीं होगा, तभी अपरिग्रह सिद्ध हो सकेगा।

अपरिग्रह प्रतिष्ठायां जन्मकथन्तासंबोधः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३९

अपरिग्रहकी प्रतिष्ठा होनेपर पूर्वजन्मकी बातें स्मरण होने लगती हैं।

इन सब बातोंका साधन होने पर यम साधना समाप्त हो जाती है। प्रकृत मनुष्यत्व लाभ करना हो तो सब देशोंके सभी श्रेणीके लोगोंको इस यमकी साधनामें सिद्धिलाभ करना चाहिये। इसे न पालनेपर मनुष्य और जानवरमें कोई भेद नहीं रहता। अब—

नियम

किसे कहते हैं और उसे कैसे साधन करना होता है, सो समझना चाहिये।

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३२

शौच, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान—इन्हीं पांच प्रकारकी क्रियाओंको नियम कहते हैं। इसके अभ्यासका नाम **नियम-साधन** है।

शौच,—

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं वाह्यमाभ्यन्तरन्तथा।
मृज्जालाभ्यां स्मृतं वाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरं ॥

योगी याज्ञवल्क्य।

शरीर और मनकी मलिनता दूर करनेको शौच कहते हैं। परन्तु साबुन, फुलेल तथा एसेन्स इत्यादि विलासिताकी सामग्रियाँ शौचके साधन नहीं हैं। गोमय, मृत्तिका तथा जल इत्यादिके द्वारा ही शरीर एवं दया इत्यादि सद्गुणोंके द्वारा मनकी मलिनताको दूर करना चाहिये।

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसङ्गश्च।

पातञ्जल, साधन-पाद। ४०

हृदयमें पवित्रता रहनेसे शरीरमें यदि कहीं ज़रा भी अपवित्रता मालूम पड़ेगी तो उससे घृणा होने लगेगी एवं दूसरेके साथ संगति करनेमें भी घृणा होगी। उस समय अवधूत गीताका यह महान् वाक्य मनमें जाग्रत हो उठेगा, कि—

विष्ठादिनरकं घोरं भगं च परिनिर्मितम्।
किमु पश्यसि रे चित्तं कथं तत्रैव धावसि ॥ ८।१४

अर्थात्—विष्ठा आदि परिपूरित इस भगको (स्त्रीके गुह्य अंगको) नरकका द्वार बनाया है। अरे चित्त! क्या तू यह नहीं देखता जो उसीकी ओर बारंबार दौड़ता है।

सन्तोष,—

यदृच्छालाभतो नित्यं मनः पुंसो भवेदिति ।
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणं ॥

योगी याज्ञवल्क्य ।

प्रतिदिन जो कुछ मिल जाय उसीसे मनको सन्तुष्ट रखनेका नाम सन्तोष है। अर्थात् दुराकांक्षा परित्याग करनेका नाम ही सन्तोष है।

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

पातञ्जल, साधन-पाद। ४२

सन्तोषकी सिद्धि होनेपर अनुपम सुख प्राप्त होता है। वह सुख वर्णनातीत है, विषय निरपेक्ष सुख है, अर्थात् बाहरी वस्तुओंसे इस सुखका कोई भी सम्बन्ध नहीं है।

तपस्या,—

विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहुस्तपस्यां तप उत्तमम् ॥

योगी याज्ञवल्क्य ।

वेदकी विधिके अनुसार कृच्छ्रचान्द्रायण इत्यादि व्रतोपवास द्वारा शरीरको शुष्क करनेका नाम उत्तम तपस्या है। तपस्या न करनेपर योगमें सिद्धि लाभ नहीं हो सकती। यथा—

नातपस्विनो योगः सिध्यति ।

तपस्या साधन करनेसे ही अणिमादि ऐश्वर्योंका लाभ होता है। यथा—

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

पातञ्जल, साधन-पाद, ४३ ।

तपस्याके द्वारा शरीर और इन्द्रियोंकी अशुद्धियाँ नष्ट हो जाती हैं। अर्थात् शरीरके शुद्ध हो जाने पर इच्छानुसार सूक्ष्म तथा स्थूल करनेकी शक्ति उत्पन्न हो जाती है एवं इन्द्रियाँ शुद्ध हो जाने पर सूक्ष्म दर्शन, श्रवण, घ्राण, स्वाद ग्रहण, स्पर्शन इत्यादि सूक्ष्म विषयोंके ग्रहण करनेकी शक्ति उत्पन्न होती है।

स्वाध्याय,—

स्वाध्यायः प्रणवश्रीरुद्रपुरुषसूक्तादिमन्त्राणां
जपः मोक्षशास्त्राध्ययनञ्च ।

प्रणव और सूक्तमन्त्रादिके अर्थका चिन्तन करके जप एवं वेद और धर्मशास्त्र इत्यादिके भक्तिपूर्वक अध्ययन करनेको स्वाध्याय कहते हैं।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ४४

स्वाध्यायके द्वारा इष्ट देवताका दर्शन प्राप्त होता है।

ईश्वर प्रणिधान,—

ईश्वर प्रणिधानाद्वा ।

पातञ्जल दर्शन ।

भक्ति तथा श्रद्धापूर्वक ईश्वरमें चित्त समर्पण करके, उसकी पूजा करनेका नाम **ईश्वर प्रणिधान** है।

समाधिरीश्वरप्रणिधानात्

पातञ्जल, साधन पाद।

ईश्वर प्रणिधानके द्वारा योगके सर्वोच्च फल समाधिकी सिद्धि होती है।

ईश्वर प्रणिधान द्वारा जितनी शीघ्रतासे चित्तकी एकाग्रता होकर शुद्धि हो जाती है, उतनी और किसी प्रकारके कार्य्यसे नहीं हो सकती। क्योंकि उनकी चिन्तासे उनकी ही भास्कर ज्योति हृदयमें आकर सब मलिनताको दूर कर देती है। अब योगका तीसरा अङ्ग—

आसन

कैसे सिद्ध करना होता है, वह मार्ग जानना चाहिये।

स्थिरसुखमासनम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ४३

शरीर न हिले, न डुले, न दुखे और चित्तमें किसी प्रकारका उद्वेग न हो, ऐसी अवस्थामें सुखसे बैठनेको आसन कहते हैं। योगशास्त्रमें अनेक-प्रकारके आसन बताये गये हैं। उनमेंसे कईएक प्रधान आसन और उनका साधन कौशल "साधन-कल्पमें" प्रदर्शित किया गया है।

'ततो द्वन्द्वानभिघातः।

साधन-पाद, पातञ्जल। ४८

आसनके अभ्याससे सर्वप्रकारका द्वन्द्व छूट जाता है। अर्थात् शीत, ग्रीष्म, (जाड़ा-गरमी) क्षुधा, तृष्णा, राग, द्वेष प्रभृति किसी प्रकारके द्वन्द्व योग-सिद्धिमें बाधा नहीं डाल सकते। आसनका अभ्यास होनेके बाद योगका श्रेष्ठ और गुरुतर विषय जो चतुर्थ अङ्ग

प्राणायाम

—है, उसका अभ्यास करना उचित है। अब देखना चाहिये कि प्राणायाम किसे कहते हैं—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

पातञ्जल, साधन-पाद। ४८

श्वास-प्रश्वासकी स्वाभाविक चालका विच्छेद करके शास्त्रोक्त नियमसे चलानेका नाम **प्राणायाम** है। इसके सिवाय प्राण और अपान वायुके संयोगको भी प्राणायाम कहते हैं। यथा—

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥

योगी याज्ञवल्क्य ६।२

प्राणायाम कहनेसे हम साधारणतः रेचक, पूरक और कुम्भक इन्हीं तीन प्रकारकी क्रियाओंको समझते हैं। बाहरकी वायुका आकर्षण करके भीतर भरनेको **पूरक** तथा जलसे पूर्ण घड़ेकी तरह भीतर ही वायु धारण करनेको **कुम्भक** और उसी धृत वायुको बाहर निकालनेको **रेचक** कहते हैं। पहले हाथके दहिने अँगूठेसे दाहने नथनेको बंद

करते हुए वायुको रोक कर प्रणव (ॐ) अथवा अपने-अपने इष्ट-मन्त्रका सोलह बार जप करते-करते बायें नथनेसे वायु पूर्ण करके (भीतर खींचकर) कनिष्ठिका और अनामिका उँगलीसे बायें नथनेको बंद करके वायुको रोकते हुए ॐ वा मूलमन्त्रका चौंसठ बार जप करते-करते कुम्भक करे; इसके बाद अँगूठा दाहने नथनेसे उठा कर ॐ या मूलमन्त्र बत्तीस बार जप करते-करते दाहिने नथनेसे वायुको निकाल दे। इस प्रकारसे फिर उलटे तौर पर अर्थात् श्वास छोड़नेके बाद उसी दाहिने नथनेसे ही ॐ या मूलमन्त्रका जप करते-करते पूरक एवं दोनों नथनोंको बंद करके कुम्भक करे, इसके बाद बायें नथनेसे रेचन करे। इस प्रकार ठीक पहलेकी तरह फिर नाकको कथित रीतिके अनुसार पूरक, कुम्भक और रेचक करे और बायें हाथकी उँगलियोंके पोरोंसे जपकी संख्या करता रहे।

पहले-पहल पूर्वोक्त संख्यासे प्राणायाम करनेमें कष्ट हो तो, ८।३२।१६ या ४।१६।८ बार जप करते-करते प्राणायाम करे। दूसरे धर्म्मावलम्बिगण वा जिनको मन्त्र जप करनेकी सुविधा नहीं है, उनको एक, दो, तीन आदि संख्यासे ही प्राणायाम करना चाहिए; नहीं तो फल मिलनेकी सम्भावना नहीं रहेगी। क्योंकि ताल ताल पर श्वास-प्रश्वासकी क्रिया सम्पन्न करनी होती है। परन्तु सावधान! ध्यान रहे कि जोरसे रेचक या पूरक न होने पावे। रेचकके समय विशेष सतर्क एवं सावधान रहना चाहिए। इतना धीरे-धीरे श्वास परित्याग करना चाहिये, कि हाथपर रखा हुआ सत्तू भी निःश्वासके वेगसे उड़ न सके। प्राणायामके समय सुखासनसे बैठ कर मेरुदण्ड

(रीढ़), गर्दन, मस्तक सीधा और भौंहोके बीचमें दृष्टि रखना चाहिये। इसे सहित-कुम्भक कहते हैं। योगशास्त्रमें आठ प्रकारके कुम्भककी बात लिखी है। यथा—

सहितः सूर्य्यभेदश्च उज्जायीशीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भिका।
गोरक्ष संहिता। १६५

सहित, सूर्य्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली—यही आठ प्रकारके कुम्भक होते हैं। * इसका विशेष विवरण केवल मुंहसे कहकर क्रिया कौशल न दिखानेसे जनसाधारणका कोई उपकार नहीं हो सकता, इसीलिये रुक जाना पड़ा। विशेषतः तङ्का (रुपया) का अभाव है; अगर तङ्का होता तो किसी प्रकारकी शङ्का नहीं थी, डङ्का बजाकर बहुत कुछ लिख सकता था।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।
पातञ्जल, साधन-पाद। ५२

प्राणायाम सिद्ध होनेपर मोहावरण क्षय होकर दिव्यज्ञानका प्रकाश होता है; प्राणायाम करनेवाला व्यक्ति सर्व-रोगसे मुक्त होता है; किन्तु अनुष्ठानके व्यतिक्रमसे (बिगड़ जानेसे) नाना प्रकारके रोगोंकी भी उत्पत्ति हो जाती है। यथा—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥

* मत्प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें ऊपर्युक्त आठों प्रकारके प्राणायामोंकी साधन-पद्धति लिखी गई है।

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदना।
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥

सिद्धियोग।

नियम पूर्वक प्राणायाम करने पर साधक सर्व-रोगसे मुक्त होता है; किन्तु अनियम और वायुका व्यतिक्रम हो जाने पर हिचकी, दमा, खाँसी, आँख, कान और सिरकी नाना प्रकारकी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

प्राणायामका अच्छी प्रकारसे अभ्यास हो जाने पर योगके पाँचवें अंग—

प्रत्याहार

का साधन करना होता है। प्राणायामसे प्रत्याहार और भी कठिन है। यथा,—

स्व स्व विषयसम्प्रयोगाभावे चित्त-
स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ५४

प्रत्येक इन्द्रियके अपना अपना ग्राह्य विषय परित्याग करके, अविकृत अवस्थामें चित्तके वशमें रहनेका नाम प्रत्याहार है। इन्द्रियगण स्वभावतः भोग्य विषयके ऊपर दौड़ा करती हैं, उन्हीं विषयोंसे इन्द्रियगणके निवृत्त करनेको प्रत्याहार कहते हैं।

ततः परमवश्यतेन्द्रियाणाम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ५५

प्रत्याहारकी साधनासे इन्द्रियाँ वशमें होती हैं।। प्रत्याहर करने वाले योगी प्रकृतिको चित्तके वशमें लाकर परम-स्थिरता लाम कर लेते हैं ; इसीसे बाहरकी प्रकृति वशमें आ जाती है।

प्रत्याहारके बाद योगके छठे अंग—

धारणा

का साधन करना होता है। धारणा किसे कहते हैं ?

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

पातंजल, विभूति पाद। १

चित्तको देशविशेषमें बन्धन करके (किसी खास स्थान पर रोक) रखनेका नाम धारणा है अर्थात् पूर्वोक्त षोड़शाधारमें किम्बा किसी देवदेवीकी प्रतिमूर्त्तिमें चित्तको लगाये रखना धारणा कहलाता है।

दूसरे विषयकी चिन्ताका परित्याग करके जो किसी भी एक विषयमें चित्तको लगाते हुए रोकनेकी कोशिश करने पर धीरे धीरे चित्त एकमुखी हो जाता है ; उसीका नाम धारणा है। धारणाके स्थिर होनेपर क्रमशः वही धारणा—

ध्यान

नामक योगके सातवें अंगमें परिणत हो जाती है। यथा—

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

पातञ्जल, विभूतिपाद। २

धारणा द्वारा धारणीय पदार्थमें चित्तकी जो एकाग्रताका भाव उत्पन्न होता है, उसका नाम ध्यान है। चित्त द्वारा आत्माके स्वरूपकी चिन्ता करनेको ध्यान कहते हैं। सगुण और निर्गुण भेदसे ध्यान दो प्रकारका होता है।

परब्रह्म किम्वा सहस्रारमें स्थित परमात्माके ध्यान करनेका नाम निर्गुण ध्यान है।

सूर्य्य, गणपति, विष्णु, शिव, आद्या-प्रकृति किम्वा षट्चक्रोंमें स्थित भिन्न-भिन्न देवताओंका ध्यान करनेका नाम सगुण-ध्यान है।

सगुण और निर्गुण ध्यानके सिवा अनेक लोग ज्योतिःका ध्यान भी करते हैं। ध्यानकी पहुंची हुई अवस्था ही

समाधि

है। ध्यानके गंभीर हो जानेसे अपना और ध्येयवस्तुका भेद-ज्ञान नहीं रहता। उस समय चित्त ध्येयवस्तुमें ही लय हो जाता है; अथवा यों कहना चाहिये कि चित्त उसीमें लीन हो जाता है। इस लय अवस्थाको ही समाधि कहते हैं।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

पातञ्जल, विभूतिपाद। ३.

केवल वही पदार्थ (स्वरूप आत्मा) विद्यमान है, यह आभास (ज्ञान) मात्र रहेगा; दूसरा कुछ भी ज्ञान नहीं रहेगा। चित्तकी

ध्येय वस्तुमें ऐसी जो तन्मयता (एक हो जाना) है, उसीका नाम **समाधि** है। जीवात्मा और परमात्माकी समतावस्थाको भी (एक-जैसी अवस्था) समाधि कहते हैं। यथा—

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।

दत्तात्रेय संहिता ।

वेदान्तके मतसे समाधिके दो प्रकार हैं, यथा—सविकल्प समाधि और निर्विकल्प समाधि। ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय—इन तीनों पदार्थोंका भिन्न-भिन्न ज्ञान होते हुए भी अद्वितीय ब्रह्म वस्तुमें अखण्डाकार चित्तवृत्तिके अवस्थानका नाम—**सविकल्प समाधि** है। पातञ्जल दर्शनमें इसीको **सम्प्रज्ञात** समाधिके नामसे बताया गया है।

ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय इन तीनों पदार्थोंका भिन्न-भिन्न ज्ञान न रह कर अद्वितीय ब्रह्मवस्तुमें अखण्डाकार चित्तवृत्तिके अवस्थानका नाम **निर्विकल्प समाधि** है। पातञ्जलके मतसे यह ही **असम्प्रज्ञात** समाधि है।

यही वक्ष्यमाण (आगे कही जानेवाली) अष्टाङ्ग योगकी प्रणाली सर्वोत्कृष्ट है। धीरे धीरे इस अष्टाङ्ग योगकी साधनामें सिद्धि लाभ कर सकनेसे मर्त्यजगत्में अमरत्व प्राप्त हो जाता है। अधिक क्या कहें, किसी प्रकारकी क्रियाका अनुष्ठान न करके भी इन यम-नियमका पालन करनेसे ही प्रकृत मनुष्यत्वका ज्ञान उत्पन्न होता है। अष्टाङ्ग साधन कर लेने पर और क्या चाहिये ?—मनुष्य जन्म धारण करना

ही सार्थक हो जाता है। परन्तु यह जैसा सबसे उत्कृष्ट है, वैसा ही कठिन और गुरुतर व्यापार भी है। सर्वसाधारणकी शक्तिसे बाहर का काम है। इसीलिये सिद्ध योगीगणने इस मूल अष्टाङ्ग योगमें न्यूनाधिकता करके सहज और सुख-साध्य योगका कौशल-निर्माण किया है। मैंने भी इसी कारणसे पहले बताये हुए अष्टाङ्ग योगका विशेष विवरण विस्तृत भावसे न बतला कर थोड़े ही में सुना दिया है।

ब्रह्मा, विष्णु और शिव, इन तीनों देवताओंने भी योग-साधन का अनुष्ठान किया था। इनमें परमयोगी सदाशिवके पञ्चम आम्नाय पर दश प्रकारकी योगकी विधियाँ लिखी मिलती हैं। जिनमें प्रधानतः

चार प्रकारके योग

प्रचलित हैं। यथा—

मन्त्रयोगोहठश्चैव लययोगस्तृतीयकम् ।
चतुर्थो राजयोगः स्यात् स द्विधाभाव वर्जितः ॥

शिवसंहिता, ५।१७

मन्त्रयोग, हठयोग लययोग और राजयोग—इन्हीं चार प्रकारके योगकी व्याख्या योगशास्त्रमें लिखी हुई है। किन्तु आजकल

मन्त्र योग

की साधना करके सिद्धिलाभ करना एक प्रकारसे असम्भव बात है।

मन्त्रजपान्मनोलयो मन्त्रयोगः ।

मन्त्र जप करते करते जो मनका लय हो जाता है, उसे **मन्त्रयोग** कहते हैं। मन्त्रजप-रहस्य और जप-समर्पणके अतिरिक्त मन्त्रजप सिद्ध नहीं होता है। विशेषतः उपयुक्त उपदेष्टाका भी अभाव है। गुरु या उपदेशकका अभाव न होने पर भी, अनेक जन्म तक चेष्टा न करते रहनेसे मन्त्रयोगकी सिद्धि नहीं हो सकती। इसीसे सब प्रकारकी साधनाके बीचमें मन्त्रयोग अधम बताया गया है। यथा—

मन्त्रयोगश्च यः प्रोक्तो योगानामधमः स्मृतः
अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः ॥

दत्तात्रेय-संहिता ।

योग मन्त्रयोग सबसे अधम है; अधम अधिकारी और अल्प-बुद्धिवाला व्यक्ति ही मन्त्रयोगकी साधना करता है। दूसरा

हठयोग

साधन भी आजकल एक प्रकारसे साधनाके बाहर है। हठयोगके लक्षणमें कहा है—

हकारः कीर्त्तितः सूर्य्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते ।
सूर्य्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगी निगद्यते ॥

सिद्ध सिद्धान्तपद्धति ।

"ह" शब्दसे सूर्य्य एवं "ठ" शब्दसे चन्द्र समझा जाता है। हठ-शब्दमें चन्द्र-सूर्य्यको एक जगह मिलाना है। अपान वायुका नाम

चन्द्र एवं प्राण वायुका नाम सूर्य्य है। अतएव प्राण और अपान वायु को एकमें मिलानेका नाम हठयोग है। हठ योगादि साधनकी उपयुक्त अवस्था और शरीर आज कलके जमानेमें बहुत कम हैं। और

राजयोग

द्वैतभावका त्याग करने पर भी संसारी लोगोंके लिये कष्ट साध्य है, इसमें सन्देह नहीं। विशेषतः राजयोगकी क्रियादि ठीक ठीक न समझ लेने पर केवल पुस्तक पढ़ कर उसको हृदयंगम कर लेना एक प्रकारसे असम्भव बात है। इसीलिये स्वल्पजीवी (कम जीनेवाले) निरन्न कलिकालके मनुष्योंके लिये सहज और सुख-साध्य

लययोग

बतलाया गया है। दूसरे सब योगोंको छोड़कर केवलमात्र लययोगका अनुष्ठान करके कितनों-हीने सहजमें और शीघ्र सिद्धिलाभ कर लिया है तथा कर रहे हैं। मैंने भी उसी सद्यः प्रत्यक्ष फलप्रद लययोगका सर्व-साधारणमें प्रचार करनेकी इच्छासे इस ग्रन्थका आरम्भ किया है।

लययोग अनन्त प्रकारका है। बाहरी और भीतरीके भेदसे जितनी प्रकारकी चीजोंका होना सम्भव हो सकता है, उन सबमें ही लययोगका साधन हो सकता है। अर्थात् चित्तको किसी भी एक

चीजमें निविष्ट करके (लगाकर) उसमें एकतान हो जाने (डूबजाने) से ही लययोग सिद्ध होता है।

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके।

योगतारावली।

जगत्‌में सदाशिवका बनाया हुआ एक लाख पचीस हजार प्रकारका लययोग विद्यमान है। किन्तु साधारणतः योगिगण चार प्रकारके लययोगका अभ्यास करते हैं। वह यह है—

शाम्भव्या चैव भ्रामर्य्या खेचर्य्या योनिमुद्रया।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा॥

घेरण्ड संहिता॥

शाम्भवी मुद्रासे ध्यान लगाना, खेचरी मुद्रासे रसास्वादन करना, भ्रामरी-कुम्भकसे नादको सुनना और योनि-मुद्रासे आनन्द भोग करना—इन चार प्रकारके उपायसे ही लययोगकी सिद्धि होती है।

इन चार प्रकारके लय योगका और भी सहज कौशल सिद्ध योगिगण द्वारा प्रकट किया गया है। उन्होंने लययोगके बीचमें नादानुसन्धान, आत्मज्योतिः-दर्शन और कुण्डलिनी उत्थापन—इन्हीं तीन प्रकारकी प्रक्रियाओंको श्रेष्ठ और सुख साध्य बतलाया है। इनमे कुण्डलिनी उत्थापन कुछ कठिन है। क्रिया विशेषका अवलम्बन करके मूलाधारको झिकोड़ कर जागती हुई कुण्डलिनी शक्तिको उत्थापन करना होता है। तालाबमें जोंक जैसे एक तृणको छोड़ करके दूसरे तृणको पकड़ती है, वैसे ही कुण्डलिनीको मूलाधारसे

धीरे धीरे क्रमानुसार सारे चक्रमें उठाकर अन्तमें सहस्रारमें ले जाकर परमशिवके साथ संयोग कराना होता है। किन्तु मूलाधारको संकुचित कैसे किया जाता है एवं अत्यन्त कठिन क्रिया जो ग्रन्थित्रय भेद करना है, वह कैसे किया जाता है, यह सामने करके न दिखा देने तक लिखनेकी ऐसी कोई भाषा नहीं, जिससे लोग समझ सकें। सुतरां अकारण कुण्डलिनीके उत्थापनकी क्रियाको लिखकर पुस्तकका कलेवर बढ़ाना मैं ठीक नहीं समझता हूँ। यदि किसीको इसका क्रम जाननेकी इच्छा हो तो, मेरे पास आनेसे संकेत बता सकता हूँ।* किन्तु अनुपयुक्त व्यक्तिको मैं वह रहस्य कभी नहीं बताऊँगा।

लययोगमें नादानुसन्धान और आत्मज्योतिः दर्शनका काम बहुत सीधा और आरामसे होनेवाला है। इन दोनों कामोंका साधन-कौशल प्रकाश करके पाठकगणका उपकार करना ही इस पुस्तकका उद्देश्य है ।

साधुसंन्यासी अथवा गृहस्थोंमें पश्चादुक्त संकेत थोड़ेसे लोग भी जानते हैं या नहीं इसमें सन्देह है। नादानुसन्धान और आत्म-ज्योतिः-दर्शन, इन दो कामोंमें एक-एकका दो-तीन प्रकारका कौशल लिखता हूँ। जो जिसे अच्छा, सीधा और अपने करने योग्य जान पड़े, वह उसीका अनुष्ठान करें। जिससे मैंने फल प्राप्त किया है, वैसा सद्यः प्रत्यक्ष फल देनेवाला साधनका संकेत "साधन कल्प"

---

* मत् प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें कुण्डलिनीके उत्थापनका साधनोपाय वर्णन किया गया है ।

में वर्णन किया है। इसकी किसी भी क्रियाके अनुष्ठानमें प्रवृत्त होनेपर क्रमशः मनमें अपार आनन्द और तृप्ति लाभ होगी एवं आत्माकी भी मुक्ति होगी।

वर्त्तमान समयमें हमारे देशके लोगोंकी जैसी अवस्था है, उसमें पूर्वोक्त क्रियाका अभ्यास भी अनेकके लिये कठिन हो जायगा, इसमें सन्देह नहीं ; इसीलिये उनके निमित्त साधन-कल्पके पहले ही लय-संकेत लिखे हैं। जो कई एक लयसंकेत लिखे हैं, उनमेंसे किसी भी एक प्रकारके संकेतका अनुष्ठान करने पर चित्तका लय हो जाता है। साधकगणमें जिसे जैसी सुविधा हो, वह वैसी ही क्रिया करके मनोलय कर लेवे।

जपाच्छतगुणं ध्यानं ध्यानाच्छतगुणं लयः।

जपसे ध्यानमें सौगुणा अधिक फल होता है। ध्यानकी अपेक्षा सौगुणा अधिक फल लाभ होता है—लययोगसे। अतएव जपादिकी अपेक्षा सबको किसी भी प्रकारके लययोगका साधन करना चाहिये।

योगाभ्याससे आत्माकी मुक्तिके सिवा अनेक आश्चर्य्य-जनक और अमानुपी क्षमता (शक्ति) प्राप्त हो जाती है। किन्तु विभूति लाभ करना योग-साधनका प्रकृत उद्देश्य नहीं है; इसीलिये मैंने भी इस ग्रन्थमें उस विषयकी आलोचना नहीं की है। इच्छाके बिना भी विभूति आपसे आप फूट पड़ती है, किन्तु उसकी ओर लक्ष्य न करके मुक्तिकी राहमे आगे बढ़ना चाहिये। विभूति पर मुग्ध होनेसे मुक्तिकी आशा बहुत दूरकी बात हो जाती है।

आज युरोपखण्डमें इसी योग-साधना पर विशेष आन्दोलन और आलोचना चल रही है। पाश्चात्य नरनारिगण आर्य्य-शास्त्रोक्त योगसाधनकी शिक्षा लेकर थियासफिष्ट बन गये हैं। मेसमेरिज़म्, हिपनोटिज़म्, क्लेयारवेन्स, सायिकोपेथी और मेण्टल-टेलिग्राफी प्रभृति विद्याओंका प्रचार करके वे जगतके नरनारियोंको मुग्ध और अचम्भेमें डाल रहे हैं। हम अपने घरकी पोथी धूपमें सुखाकर बस्तेमें बांध देते और घरके चूहों, आरशुलाओं (छिपकली) और कीड़ोंके आहारकी सुव्यवस्था करते हैं एवं फिर दूसरोंके सामने "हमारे अनेक ग्रंथ हैं" कहकर गौरव करते हैं। किन्तु क्या उनमें कुछ सार भी है? यदि कुछ है, तो उसे न ढूंढकर या साधन करके क्यों नहीं देखते? यह दोष नितान्त हमारा ही नहीं है। शास्त्रमें योग-योगाङ्गके जो सब विषय और नियम लिखे हैं, वे अत्यन्त संक्षिप्त और जटिल (पेचीदा) हैं। कोई जानने पर भी, उसे प्रकाशित नहीं करता। वह यही कहता है, कि यह अति—

गुह्य विषय

है। किन्तु योग जटिल वा गुह्य-विषय नहीं है। तारसे संवाद भेजना, आकाशके चन्द्र वा सूर्य्यका ग्रहण देखना, फोनोग्राफ़से गाना सुनना जैसे बाहरी विज्ञानका काम है, योग भी वैसे ही अध्यात्म विज्ञानका काम है। परन्तु वे जान बूझकर भी प्रकाशित क्यों नहीं करते? इसीलिये कि शास्त्रमें मना किया गया है, यथा :—

वेदान्तशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।
इयन्तु शाम्भवी विद्या गुप्ता कुलवधूरिव ॥

वेद और पुराणादि सब शास्त्र बाजारमें बैठी हुई साधारण वेश्या जैसे हैं ; किन्तु शिवोक्त शाम्भवी विद्या घरकी कुलवती वधूके समान है। अतएव यत्नके साथ इसे छिपा कर रखना चाहिये—ये सर्व-साधारणके सामने प्रकाशित करनेकी चीजें नहीं हैं।

न देयं परशिष्येभ्योऽप्यभक्तेभ्यो विशेषतः।

शिववाक्यम्।

परशिष्य, विशेषतः अभक्त लोगोंके सामने यह शास्त्र कभी प्रकाशित नहीं करना चाहिये। और भी लिखा है, कि—

इदं योगरहस्यञ्च न वाच्यं मूर्खसन्निधौ।

योगस्वरोदय।

योग रहस्य मूर्खसे कभी न कहना चाहिये। निन्दक, वंचक, धूर्त्त, खल, दुराचारी और तामसिक व्यक्तियोंके सामने भी योग रहस्य प्रकाशित नहीं करना चाहिये—

अभक्ते वञ्चके धूर्त्ते पाषण्डे नास्तिके नरे।
मनसापि न वक्तव्यं गुरुगुह्यं कदाचन ॥

भक्तिहीन, वञ्चक, धूर्त्त, पाषण्डी और नास्तिक—इन सब हेतुवादियोंसे गुरुका कहा हुआ गुह्य-विषय कभी प्रकट नहीं करना चाहिये। इन्हीं सब कारणोंसे शास्त्रज्ञ योगिगण सर्व-साधारणके सम्मुख आत्मतत्त्व-विद्या प्रकाशित न करके "गुह्य विषय" कहकर

छिपा देते हैं। किसीको भी सिखानेके पहले सर्वसाधारणके सामने प्रकाशित न करनेका विशेषरूपसे आदेश भी कर देते हैं। इस प्रकार निषेध होनेके कारण ही मैं समस्त विषय प्रकाशित नहीं कर सका। जो बातें साधारणमें प्रकाशित करनेके योग्य हैं एवं सभी व्यक्ति कर सकते हैं, वेही इसमें सन्निवेशित की गई हैं। इसके अनुसार काम करने पर प्रत्यक्ष फल मिलेगा। अत्र सुधी साधकगण !

क्षन्तव्यो मेऽपराधः।

ॐ शान्तिः।

द्वितीय अंश

साधन-कल्प

योगगुरु

द्वितीय-अंश ।

साधन-कल्प ।

साधकोंके प्रति उपदेश ।

दुर्गादेवि जगन्मात जगदानन्ददायिनि ।
महिषासुरसंहन्त्रि प्रणमामि निरन्तरम् ॥

मदन-मद-दमन-मनोमोहिनी, महिषासुरमर्दिनी भवानीके मृत्युपति-लाञ्छित और मरामर-वाञ्छित पदपङ्कजमें प्रणाम करते हुवे साधन-कल्पका लिखना शुरू करता हूँ।

योगाभ्यासके समय साधकगणको कितने ही नियम संयमके अधीन रहना पड़ता है। साधारण लोगोंकी भाँति चलनेसे साधन नहीं बनता। योग-कल्पमें अष्टाङ्ग योग बताते समय यम तथा नियम पर भी थोड़ा सा वर्णन किया गया है। लेकिन गृह-संसारमें रहनेसे उस नियम का पालन नहीं किया जा सकता। इसी प्रकार

नियम पालन कर सकने पर भी कभी-कभी गुणी ग्रामवासियोंके कौशलसे हारकर सारे विषय-सम्पत्ति व विद्यावुद्धिको भूलते हुए पेड़के नीचे आश्रय लेना पड़ता है। सुतरां घर-संसार करना हो तो शिवत्वको छोड़कर बाहरमें सोलह आना जीवत्व कायम न रखने पर साधन नहीं बनता। ऐसी अवस्थामें क्या उपाय हो सकता है? यही कि, पूर्वज्ञानी सर्पकी तरह "फुसकारते रहो, किन्तु किसीको काटो मत।"

किसी एक राहकी बगलमें एक कालाकराल-चक्रधारी भयानक विषाक्त साँप रहता था। लोगोंको राह चलते देख कर तत्काल ही वह फुसकारके साथ तर्जन-गर्जन करते हुए जोरसे दौड़कर काट खाता और जिसे काटता वह उसी जगह गिरकर मर जाता था। धीरे-धीरे साँपकी यह बात सब जगह फैल गई। फिर तो कोई भी भयके मारे उस राहसे न चलने लगा। इस तरह कुछ ही दिनोंमें उस राहसे लोगोंका आना जाना एकदम बन्द हो गया।

एक दिन कोई एक महापुरुष उसी राहसे होकर जाने लगे; अतः साँपकी बात बताकर अनेक लोगोंने उन्हें उस रास्ते जानेसे रोका; लेकिन वे किसीकी बात न सुन चलते बने। साँपके पास पहुँचते ही वह फुसकारते हुए काटनेको दौड़ा। यह देख वे महापुरुष वहीं खड़े हो गये और साँपके पास आते ही उन्होंने एक मुट्ठी धूल उसकी देहपर डाल दी। तत्काल ही वह शिर झुकाकर शान्त भावसे जहांका तहां ठहर गया। इसके बाद महापुरुषने जलद-गम्भीर स्वरमें उससे कहा,—"बेटा! पूर्वजन्मकी हिंसाके कारण

तो तूने यह सर्पयोनि पायी है और फिर भी तू हिंसा छोड़ नहीं सका ?"

इस बातको सुनते ही साँपके मनमें दिव्य ज्ञानका उदय हुआ और उसने नम्रताके साथ शिर झुकाकर कहा,—"प्रभो ! मुझे अपने पूर्वजन्मकी बातका तो स्मरण हो आया, किन्तु अब मेरे उद्धारका उपाय क्या है ?"

"सर्वतोभावसे हिंसाका परित्याग करो" इतना कहकर वे महापुरुष चल दिये। उस दिनसे साँपने एकदम शान्तभाव धारण कर लिया। दो-दो एक-एक करके सबने ही यह बात सुनी और पहले-पहल डरते-डरते सावधानीके साथ लोग फिर उधरसे आने जाने लगे। यथार्थमें ही अब वह साँप किसीकी हिंसा नहीं करता और राहमें ही चुपचाप पड़ा रहता था। बगलसे होकर किसीके आने जाने पर भी वह शिरतक उठाकर न देखता था। उसकी यह दशा देखकर सबका साहस बढ़ गया। फिर तो कोई उसे मारता तो कोई डण्डेसे उठाकर दूर फैंक देता। बालक-बालिकाएँ भी पूंछ पकड़कर उसे खींचते हुए घूमते फिरते थे। किन्तु फिर भी साँप किसीको काटना तो दूरकी बात, उस पर झपटता तक नहीं था। लेकिन लोगोंके इस तरहके अत्याचारसे कुछ ही दिनोंमें वह अत्यन्त दुर्बल और अधमरा हो गया।

कुछ दिन बाद पूर्वोक्त महापुरुष फिर उसी मार्गसे लौटे और साँपको मुर्दे जैसा पड़ा देखकर बोले,—"तेरी ऐसी अवस्था क्यों हो गई ?"

साँपने जवाब दिया,—"आपके उपदेशसे हिंसा छोड़ देनेके कारण ही यह अवस्था हुई है।"

तब महापुरुषने हँस कर कहा,—"मैंने तुझे हिंसा छोड़नेको कहा था, लेकिन फुसकारनेसे तो नहीं रोका था। अगर अब कोई अत्याचार करने आवे तो साँपके स्वभावानुसार तुझे फुसकारना अवश्य चाहिये ; लेकिन किसीको काट न खाना चाहिये।"

यह उपदेश देकर जैसे ही महापुरुष आगे बढ़े, कि फिर उसी दिनसे लोगोंको नज़दीक देखने पर साँपने पहलेका स्वभाव दिखलाना आरम्भ कर दिया। अर्थात् वह फुसकारता तो था ; लेकिन किसी को काटता न था। इस प्रकार फिरसे उसमें पहले जैसा तेज देखकर कोई भी उसके पास नहीं पहुँच पाता और वह अपनी रक्षा करने में समर्थ हो गया।

मेरी बात भी ठीक इसी कहानी जैसी ही है, कि बाहरसे सोलह आने जीवत्व (जीवका स्वभाव) बनाये रखो, लेकिन मनमें दृढ़ निश्चय कर लो, कि किसीका अनिष्ट न करेंगे। क्योंकि मन पवित्र रहने पर बाहरके कामोंसे क्या बनता बिगड़ता है ?

मनः करोति पापानि मनो लिप्येत पातकैः।
मनश्च तन्मना भूत्वा न पुण्यै र्न च पातकैः॥

ज्ञान संकलिनी तन्त्र। ४५

अतएव मनको दृढ़ रखकर सब काम करना चाहिये। किन्तु यह स्मरण रहे, कि जैसे कोई मुझपर अत्याचार—उत्-पीड़न करे या कोई मेरी किसी वस्तुको चुरा ले, या कोई बुरे अभिप्रायसे मेरे

घरमें प्रवेश करे तो, इससे जैसा मुझे कष्ट होता है, ठीक वैसे ही किसीके प्रति मेरे द्वारा भी वे सब काम होनेपर वह व्यक्ति भी मेरी ही तरह कष्ट पाता है। अतः अपने हृदयकी वेदना (दर्द) का अनुभव करके दूसरेके साथ व्यवहार करना चाहिये। जब सड़े हुये पत्ते और वन्यजात कड़ुए कसैले कन्द-मूल-फल खाकर भी मानव जीते रह सकते हैं, तब दूसरेके प्राणोंको कष्ट पहुँचाकर एवं दुर्बलके ऊपर अत्याचार करके पेट भरनेमें कौनसा बड़प्पन है ? प्रतिदिन समय पर जो कुछ मिल जाय, उसीमें सन्तुष्ट रहना चाहिये। धनीके साथ अपनी अवस्थाका मिलान कर क्यों कष्ट उठाते हो ? दुराकांक्षा-परायण (बुरी इच्छाओंमें फँसा हुआ) व्यक्ति कभी भी सुखी नहीं हो सकता। निर्धन व्यक्ति अनाहारी (भूखों मरने वाले) की बातका विचार करके दिनान्तमें शाक-पत्रादि खाकर सुखी रहे, निराश्रय लोगोको देखकर टूटे-फूटे झोंपड़ेमें बिछी हुई फटेला चटाई पर शान्तिलाभ करे, जाड़ेमें जूता पहननेके लिये असमर्थ होनेपर अपनेको न धिक्कारते हुए लंगड़े मनुष्यकी बात स्मरण कर अपने सबल पैरोंकी ओर दृष्टि-पात करते हुए अपनेको महान् भाग्यशाली समझना चाहिये। पुत्रहीन व्यक्ति असत् पुत्रके पिताकी अवस्थाका विचार कर खुश रहे। क्योंकि मंगलमय परमेश्वर सभी कुछ जीवके मंगलके लिये ही किया करते हैं। पुत्र मर जानेसे शोकमे न घबड़ाकर, घर जल जानेसे ज्ञानशून्य न होकर तथा धन-दौलत नष्ट हो जानेसे कायरता न दिखाकर यह सोचना चाहिये, कि वह पुत्र जीता तो शायद उसके असद् व्यवहारसे जीवन भरके लिये

हृदय पर आघात सहन करना पड़ता ; घर रहता तो शायद उसमे रहनेवाले साँपके काटनेसे जीवन त्याग करना पड़ता ; धन-दौलतके रहनेसे शायद कोई उसके लोभमें मुझे मार ही डालता ; इसलिये जब जिस अवस्थामें रहना पड़े, उसीमें परमेश्वरको धन्यवाद देकर सन्तुष्ट-चित्तसे कालक्षेप करना चाहिये। भला, यह संसारका वैभव कितने दिनके लिये है? जब शैशवकी विमल ज्योत्स्ना देखते देखते छिप जाती है, यौवनका बल-विक्रम (पुरुषार्थ और शक्ति) ज्वारके जलकी तरह उतर जाता है, प्रौढ़ावस्था (बुढ़ापा) तीन दिनका खेल—संसार करते न करते अन्त हो जाता है ; "अबतक उचित रूपसे जीवन नहीं बीताया" या "अमुकके मनको कष्ट दिया" अथवा "अमुकके साथ ऐसा अनुचित्त व्यवहार करना अच्छा नहीं हुआ," इत्यादि पश्चात्ताप करते करते जब वार्द्धक्य (बुढ़ापा) चला जाता है, तब थोड़ेसे समयके लिये आसक्ति क्यों? दूसरे पर बल-प्रकाश करनेकी क्या आवश्यकता? दुर्बल पर अत्याचार क्यों किया जाय? पर-निन्दा करनेमें इतनी स्फूर्त्ति क्यों? पार्थिव पदार्थों (पृथ्वीकी चीजों) के लिये इतना पछतावा क्यों? किन्तु मैं क्या कह रहा था, भूल गया!

हाँ, तो सिवाय मनके बाहरी काम देख कर कोई भी सदसद् विवेक नहीं कर सकता। कोई व्यक्ति बड़ी ही धूम-धामसे दोल-यात्रा, रामलीला या दुर्गादेवीकी पूजा कराता है और कङ्गाल—गरीबोंको भोजन भी देता है ; किन्तु यदि उसके हृदयमें इसके लिये अहंकार यानी अहंता भी उत्पन्न हो जाय तो सारा प्रयत्न मिट्टीमें

मिलकर नरकका दरवाजा उसे खुला मिलेगा। एक ही काममें मनकी विभिन्न गतिसे भिन्न-भिन्न फल प्राप्त होते हैं। सभी प्रकारके व्यक्ति ही देहको धोते हैं; लेकिन असत्-चित्त तथा मैलसे पूर्ण नर-नारिगण देह धोते समय अपनी देहके प्रति दृष्टिपात करते हुए इस बातको अधिक सोचते हैं, कि "मेरा सुनहरा रङ्ग देख कर कितने ही नर-नारिगण मुग्ध हो जायँगे, कितने ही मुझसे मिलनेके लिये प्रार्थना करेंगे।" इसी विचारसे वे विशेष कोशिशके साथ देहका यत्न करते हैं। इसके फलस्वरूप निश्चय ही उनके लिये एकमात्र नरकका द्वार खुला मिल सकेगा, इसमें सन्देह नहीं। किन्तु सत्‌ज्ञानसम्पन्न व्यक्ति उसी देहको भगवान्‌का भोगमन्दिर समझकर साफ़ रखते हुवे हरि-मन्दिरके मार्ज्जनका फल प्राप्त करते हैं। साथ ही विवेक-शील व्यक्तियोंको अपनी देह धोते-धोते उसके प्रति एक प्रकारकी घृणा पैदा हो जाती है। जब यह नवद्वार विशिष्ट देह, जो रक्त-क्लेद-मलमूत्र—फेनादिसे दुर्गन्धित हो जाती है और इसे यदि नियमितरूप से साफ़ न रखा जाय तो बहुत मैली हो जाती है, इतना ही नहीं, बल्कि इससे बहुत बदबू तक आने लगती है, तब इसके प्रति इतनी आसक्ति क्यों? इस पर गम्भीरता-पूर्वक विचार करनेसे फिर रमणी विषयक कवि-कल्पना-सम्भूत-स्वर्णकान्ति, आकर्ण-विश्रान्त हरिणी-सदृश नयन, रक्ताभ गण्ड, तरुण-अरुण भाँति अधरोष्ठ और क्षीण कटिकी ओर चित्त कभी आकर्षित न होगा। अथवा व्यवहारमें धर्म्म और अधर्म्मके विषयमें कोई खास नियम निर्द्दिष्ट नहीं है। एक अवस्थामें जो काम पापजनक है, अवस्थान्तरमें वही

काम पुण्यमय समझा जा सकता है। किसी पुराणमें लिखा है, कि—"वलाक नामक व्याधने प्राणि-हिंसा करके भी स्वर्गलाभ किया था और कौशिक नामक ब्राह्मणको सच बात कहने पर भी नरकमें जाना पड़ा था।" सुतरां बाहरी कामोंसे कुछ भी भला-बुरा नहीं हो सकता और मनके संलिप्त न होनेसे उसका फलाफल भी भोगना नहीं पड़ता। क्योंकि मनुष्यका मन ही उसके लिए बन्धनका कारण होता है। यथाः—

मन एव मनुष्याणां कारणं वन्धमोक्षयोः।
वन्धाय विषयासक्तं मुक्तौ निर्विषयं स्मृतम्॥

अन्यमनस्क गीता। ५५

मन ही मानवके बन्धन और मोक्षका कारण है, क्योंकि विषयमें आसक्त होने पर ही मन बन्धनका कारण होता है एवं विषयोंसे वैराग्य पैदा होने पर ही मुक्ति हो जाती है; शङ्करावतार श्री शङ्कराचार्य्यने कहा है, किः—

वन्धो हि को ? यो विषयानुरागः।
को वा विमुक्ति ? विषये विरक्तिः॥

मणिरत्नमाला।

बन्धन किसे कहते हैं ?—विषयके भोगमें मनका जो अनुराग बढ़ता है, वही बन्धन कहाता है। तब फिर मुक्ति किसे कहते हैं ?—विषय वासनासे रहित होना या विषयमें विरक्ति हो जानेका नाम ही मुक्ति है। सुतरां आसक्तिसे अलग रह सकने पर किसी काममें भी कोई दोष नहीं है। कामकी आसक्ति ही दोष है,—

न मद्यभक्षणे दोषो न मांसे न च मैथुने।
प्रवृत्तिरेषा भूतानां निवृत्तिस्तु महाफला: ॥

मनुसंहिता।

मद्य-पान, मांस-भक्षण या मैथुनमें कोई दोष नहीं है, ये सब जीवोंकी प्रवृत्तियाँ है, इनकी निवृत्ति ही महाफल-दायक है। अर्थात् जिस काममे आसक्ति नहीं है, वही सबसे श्रेष्ठ है। सत् पथमें रहकर कितने ही रुपये कमा लो, लेकिन रुपयोंके लिये व्याकुलता न दिखलाओ ; क्योंकि व्याकुलता (बेचैनी-हायतोबा) ही आसक्ति है। इसलिये निरन्तर यह स्मरण रखना चाहिये, कि सब कुछ भगवान्‌का है ; हम तो केवल अनिर्दिष्ट समयके लिए उसके चौकीदार बने हुए हैं। इसीलिये पुत्र, कलत्र (स्त्री), भाई बन्धु, आत्मीय-स्वजन, रुपये-पैसे, घर-द्वार, विषय-सम्पत्ति—आदि सब पर "मेरा है" की छाप ज़ोरसे न मारना चाहिये। हमारे शिरपर कराल-मृत्यु नाच रही है। कर्म्मसूत्रके फलसे ही यह संसार हैं ; यह विषय-सम्पत्ति पड़ी रहेगी—अनादि अनन्त कालसे ही यह पड़ी हुई है—हम जैसे कितने ही लोग—हमारे ही पिता, पितामह, प्रपितामह प्रभृतिने इस स्थान पर—इस खेती-बाड़ीकी ओर—इस तालाब या बागके प्रति दो दिनके लिये दानव जैसी दृष्टि डालकर अपनेको विषय-वासनासे बांधनेकी बहुतेरी कोशिश की थी; लेकिन कालमें या कालकी लहरोंमें वे न जाने कहाँ बह गये ; जिसका अक्षय भंडार वस्तुओंसे भरा हुआ है, उनके ही अक्षय भंडारमें पड़े रहेंगे, वह तो कुछ भी साथमें न ले जा सकेगा। क्योंकि हम तो उनके केवल मात्र नौकर

हैं, इस संसारसे मौतका परवाना आते ही सब कुछ यहीं छोड़-छाड़ कर चल देना पड़ेगा। 'नौकर जैसे मालिकके घर पर काम करके मालिकका रुपया-पैसा, धन-दौलत आदि सब चीज ठीक रखनेका समधिक यत्न करता है, लेकिन वह इस बातको अवश्य ही जानता और समझता है, कि "मैं नौकरी करनेको आया हूँ, यह सब धन-दौलत तो मेरे नहीं है, मालिकके जबाब देते ही मुझे यहाँसे चल देना पड़ेगा।" ठीक इसी तरह हमलोगोंको भी सदैव स्मरण रखना चाहिये। नहीं तो, धन-दौलतमें आसक्ति हो जाने पर इस पृथ्वीके राज्यमें प्रेतयोनि धारण करके कितने ही दीर्घकाल तक घूम-घूम कर चक्कर खाना होगा।

स्त्री-पुत्र, कन्यादिके प्रति जो माया है, उसमें भी इसी ज्ञानको आगे रखकर अपना सम्बन्ध रखना चाहिये, कि भगवान्‌ने मुझ पर उनके देखने भालने और खिलाने-पिलानेका बोझ लाद दिया है, इसीलिये मैं प्रेमपूर्वक उन लोगोंका लालन-पालन कर रहा हूँ। किन्तु उनके द्वारा आगे मुझे सुख मिलेगा, ऐसी आशा मनमें उठते ही मुझे आसक्तिकी आगमें जलना पड़ेगा। इसी प्रकार पुत्र वा कन्याकी मृत्युसे शोकमें न घबड़ा कर, यह सोचते हुए आनन्द करना चाहिये, कि "भगवान्‌के भारी भारसे छुटकारा मिल रहा है।" अपने सुखके लिये जो कुछ किया जाता है, वह बन्धनका कारण होता है, और ईश्वरके प्रेममें मतवाला होकर उसके प्रसन्न करनेके लिये जो कुछ किया जाता है, उससे पद्मपत्र परके जलकी भाँति आसक्ति वा पापमे लिप्त नहीं होना पड़ता। भक्तियोगके श्रेष्ठाधिकारी कविराज गोस्वामीजीने लिखा है, कि:—

आत्मेन्द्रिय प्रीति इच्छा तारे बलि काम।
कृष्णेन्द्रिय प्रीति इच्छा धरे प्रेम नाम॥
कामेर तात्पर्य्य निज सम्भोग केवल।
कृष्णसुख तात्पर्य्य मात्र प्रेमत प्रबल॥

चैतन्य चरित्रामृत।

इसका तात्पर्य्य यह है, कि "अपनी इन्द्रियोंकी परितृप्तिके लिये जो काम किया जाता है, उसे काम कहते हैं एवं कृष्ण यानी ईश्वरेन्द्रियकी परितृप्तिके लिये जो कुछ किया जाता है, उसे प्रेम कहते हैं।" सब काम अपने सम्भोगमें न लाकर कृष्ण-सुख-तात्पर्य्यमें उसको प्रयोग करनेसे उसके लिये फिर फल भोग न करना पड़ेगा। किसीको दूसरेका उपकार करनेसे आनन्द होता है, इसलिये वह परोपकारी कहलाता है; किसीको गरीबोंको भोजन करानेसे सुख होता है, इसलिये वह दाता बन जाता है; इसी प्रकार किसीको खूब नाम और यश मिलनेसे ही सुख होता है, इसीलिये वह याग-यज्ञ व्रत-उपवासादि किया करता है; किन्तु इनमेंसे किसीका भी कार्य्य मतलबसे खाली नहीं है; सभीकी जड़में अपनी इन्द्रिय वाली प्रीतिकी इच्छा भरी हुई है। क्योंकि ऐसा करनेसे हमें सुख होता है, इसलिये हम ये सब काम करते हैं। किन्तु भगवान् तो सर्व भूतोंके हृदयमें अधिष्ठित हैं; उन्हींकी प्रीतिके लिये हम सब काम करते एवं उनकी सेवामें आनन्द पाते हैं, इसीसे मानों हम उन्हें सुख देनेके लिये सब काम करते हैं। वे जब रूप (सौन्दर्य्य) को पसन्द करते हैं, तो हम रूपका ही उन्हें साधन क्यों न करें? उन्हें चन्दन या चोया

अच्छा लगता है, तो हम लेवेण्डर या युडीकोलन व्यवहार क्यों न करें ? वे फूलोंकी माला पसन्द करते हैं, तो हमारे चेन (जञ्जीर) और अंगूठी पहननेमें दोष क्या है ? उनका आनन्द ही तो हमारा आनन्द है ! धनी, दरिद्र, पण्डित, मूर्ख, काने, कुबड़े, रोगी, भोगी—इनका उपकार करनेसे उन्हें जो आनन्द होता है, उस आनन्दका प्रतिघात ही तो हमारा भी आनन्द है ! तब फिर अलग आनन्द और क्या हो सकता है ? इसीका नाम ही तो ईश्वरानन्द है ! भगवान् को सौन्दर्य्य उपभोग कराके, भगवान्की सेवा करके, आनन्दका जो पूर्णतम भाव है, उसे ही प्रेम कहते हैं। धर्म्मजगत्के एक श्रेष्ट महाजनने लिखा है, कि:—

आर एक अद्भुत गोपी-भावेर स्वभाव।
बुद्धिर गोचर नहे याहार प्रभाव॥
गोपीगण करे यबे कृष्ण दरशन्।
सुख वाञ्छा नाहीं सुख हय कोटि गुण॥
गोपिका दर्शने कृष्णेर ये आनन्द हय।
ताहा हते कोटि गुण गोपी आस्वादय॥
ताँ सबार नाहि निज-सुख अनुरोध।
तथापि बाड़ये सुख पड़िल विरोध॥
ए विरोधेर एक एइ देखि समाधान।
गोपिकार सुख कृष्ण सुखे पर्य्यवसान॥

चैतन्य चरित्रामृत।

इसका तात्पर्य्य यह है, कि "गोपियाँ कृष्णके दर्शनसे सुख नहीं चाहतीं, किन्तु फिर भी उनके हृदयमें कोटि गुण सुखका उदय होता है। बड़ी ही मुश्किलकी बात है! इसका भाव अनुभव करना पण्डितोंकी बुद्धिके वशकी बात नहीं है। गोपिगणको देखकर कृष्णको जो आनन्द होता है, उससे गोपियोंको करोड़ गुणा ज्यादा आनन्द होता है। क्यों?—गोपियोंका सुख कृष्णके सुखमें समाया हुआ है। कृष्णको सुखी हुवा देख कर गोपियोंको सुख होता है; अर्थात् उन लोगोंका अपनी इन्द्रियोंका सुख नहीं है, कृष्णका सुख ही उनका सुख है।" आह! हा!! क्या ही मधुर भाव है!!! इसीलिये तो गोपी-भाव श्रेष्ठ है! कितने ही अल्पमति, ज्ञान-शून्य व्यक्ति इस निर्म्मल भावको अनुभव करनेमें असमर्थ हो, बुरे तौरसे इसकी आलोचना किया करते हैं।

इसीसे कहता हूँ, कि हमें कृष्णमय सर्वभूतोंके सुखसे ही सुखी होना पड़ेगा। मैंने अच्छा काम किया है, केवल इसीसे आनन्दित होनेसे काम न चलेगा; बल्कि यह सोचना होगा, कि मेरे कामसे विश्वरूप भगवानको सुख हुआ है, इसीमें मेरा भी सुख है। स्त्री—पुत्रकी, वंशकी या देशकी और समाजकी सेवा करनेसे उन्हें जो आनन्द पहुँचता है; वही हमारा भी आनन्द है। सारे भूतकी—सारे विश्वकी प्रीतिवाली इच्छाका साधन ही प्रेम है। भोजन, बल-संग्रह, सौन्दर्य्य-संरक्षण, वसन-भूषण परिधान, सभी विश्वके सर्वभूतके प्रयोजनके लिये है। जब जिस काममें जो लगेगा, तब उसको उसी काममें लगाना पड़ेगा। हमें वे सभी काम करने होंगे,

नहीं तो सब भूतोंका काम कैसे होगा? विश्वके काममें उपयोग करनेके लिये ही तो देहका इतना यत्न करना पड़ता है। लेकिन, यदि आसक्तिकी छाया छू गई, तो फिर प्रेम दुर्लभ हो जायगा। क्योंकि आसक्ति ही काम है।

अतएव फलकी आशा परित्याग करके भगवान्‌को प्रसन्न करनेके लिये जो काम किया जाता है, वही श्रेष्ठ है। पुत्र-कलत्र कहिये, या विषय विभव कहिये अथवा दान-ध्यान या याग-यज्ञ कहिये, सभी भगवान्‌का है, मेरा तो कुछ भी नहीं है। जैसे नौकर मालिकके संसारमें रह कर सब कुछ काम करता है, किन्तु उसका फल उसके लिये कुछ भी नहीं है, यह सब उसके स्वामीके लिये है; ठीक वैसे ही हम लोग भी भगवान्‌के इस विराट घरके किसी एक कोनेमें रह कर उनका ही काम कर रहे हैं। इसमें हमारे लिये शोक-दुःख, अच्छे या बुरे अथवा आनन्द या निरानन्दकी क्या बात है?

इस तरह निर्लिप्त भावसे काम करना सीखनेसे फिर आसक्तिका धब्बा न लगेगा। किन्तु एक तृणमें भी यदि आसक्ति रही तो, उसके लिये फिर कितने जन्म चक्कर खाना पड़ेगा—इसे कौन जानता है? सर्वस्वत्यागी परमयोगी राजा भरतको ससागरा वसुन्धराकी माया छोड़कर भी तुच्छ हरिणके बच्चेकी आसक्तिमें कितनी वार जन्म लेना पड़ा था! इसीसे तो कहता हूँ कि इन्द्रिय द्वारा काम करो, किन्तु उनसे व्याकुलता पैदा न होने पावे—प्राणमें वासना-कामनाका दाग न लगे। पहले ही सोच विचार कर, व्याकुल न होकर, जब जो काम आ जावे, धैर्य्यके साथ उसे सम्पन्न करना

चाहिये। जीवकी चिन्ता निष्फल है, सुतरां वृथा चिन्ता या आशाका हार (माला) न पिरो कर परमपिताके चरणकमलोंमें चित्त समर्पण-पूर्वक सामने आया हुआ काम करते जाओ।

या चिन्ता भुवि पुत्र-पौत्र-भरण-व्यापार-सम्भाषणे।
या चिन्ता धन-धान्य-भोग-यशसां लाभे सदा जायते।
मा चिन्ता यदि-नन्द-नन्दन-पद-द्वन्द्वारविन्दे क्षणं।
का चिन्ता यमराज-भीम-सदन-द्वारप्रयाणे प्रभो॥

अर्थात्—इस संसारमें आकर अपनेको भूल, पुत्र-पौत्रादिके भरण, पोषण और सम्भाषणकी हम जितनी चिन्ता करते हैं, धन-धान्य-भोग-यश प्रभृति पानेके लिये जितने चिन्तातुर होते हैं, उतनी ही चिन्ता यदि क्षणकालके लिये भी नन्द-नन्दन श्रीकृष्णके पद-युगलारविन्दके चिन्तनकी करें, तो यमराजके भीम भवनके द्वारपर पहुँचनेमें क्या कुछ भी डर मालूम पड़ सकता है? अतएव वृथा चिन्ता या दुराशाके दास न बन कर फलाफल भगवान्को अर्पण करके अवश्य कर्त्तव्य करते जाओ। साधकाग्रगण्य श्रीतुलसीदासजी अपने मनको सम्बोधन कर कहते हैं, कि:—

तुलसी ऐसो ध्यान धर, जैसे ब्यानी गाय।
मुखतें तृण चारा चुगे, चित् बछराके मायँ॥

अर्थात्—"हे तुलसी! ऐसा ध्यान धरो, जैसा ब्याई हुई गाय, मुंहसे तृण, दाना खाती है, किन्तु चित्त बछड़ेकी ओर लगाये रखती है; ठीक वैसे ही संसारका काम करो, किन्तु चित्त भगवान्को अर्पण करके रखो।"

और भी एक बात यह है कि हमें सदा-सर्वदा सब अवस्थामें यह स्मरण रखना चाहिये, कि "मुझे मरना होगा।" हमारे मस्तक पर यमका भीमदण्ड बराबर घूम रहा है। किस पलमें मौतकी दुन्दुभि बज उठेगी इसका कोई निश्चय नहीं है। कब किस अज्ञात प्रदेशसे अचानक आकर वह हमे ग्रास करेगा—कौन जानता है? अतः कोई भी भला बुरा काम करनेसे पहले "मुझे एक दिन मरना पड़ेगा," यह सोचकर उसमें हाथ डालना चाहिये। मौतकी बात मनमें दृढ़ होजानेसे फिर मर्त्यजगत्में मदन-मरणके अभिनयपर मन आगे नहीं बढ़ने पावेगा।

मृत्यु ही जगत्पिता जगदीश्वरकी परम कारुणिक व्यवस्था है। मृत्युका नियम ठीक न रहनेसे निःसन्देह संसार अत्यन्त अशान्तिका घर बन जाता और धर्म्म-कर्म्मका मर्म्म कोई भी हृदयमें नहीं लाता। सतीके सतीत्व, दुर्बलके धन और निर्धनके मानकी रक्षा करना कठिन होजाता। मानव मृत्युके डरसे परकालकी बात सोच कर ही धर्म्मका अनुष्ठान करता है। नहीं तो वह स्वेच्छाचारी बनकर अपने अपने बलवीर्य्य एवं धन-सम्पदके गौरवसे निराश्रित दुर्बलोंको पैर तले कुचल डालता। दुर्बल और दरिद्र लोग प्रबलके अत्याचार-उत्पीड़नसे अस्तव्यस्त होकर आँखोके आंसुओंसे गण्ड धोते हुए अपना दुःख हल्का करते और तब गालपर प्रचण्ड चपेटा-घात (थप्पड़) लगा कर अदृष्टको धिक्कार या अदृष्ट-पूर्वविधिके विषम विधानकी निन्दा करते। मृत्यु है, इसीलिये तो हमारा मनुष्यत्व कायम रहा है। इस परिवर्त्तनशील (बदल जाने वाले) जगत्में तो

सभी अनिश्चित है, किसी विषयकी स्थिरता और निश्चित दशा नहीं है ; लेकिन मृत्यु निश्चित है। छाया जैसे चीज़ोंके पीछे चलती है, ठीक वैसे ही मृत्यु भी देहकी साथी बनी रहती है। श्रीश्रीमद्भागवत्में लिखा है, कि:—

अद्य वाब्दशतान्ते वा मृत्युर्वै प्राणिनां ध्रुवः।

आज हो वा कल हो या दो, दस अथवा सौ वर्ष पीछे हो, किन्तु एक दिन सभीको उस सर्वग्रासी (सबको खानेवाले) शमन-सदनमें जाना अवश्य पड़ेगा। अगणित सैन्यसे घिरे हुए एवं शस्त्रादिसे भूषित लोक-संहार-कारी सम्राट (राजाधिराज) से लेकर वृक्षतलवासी फटी कंथा बिछानेवाले भिक्षुक तक सभीको एकदिन मौतके मुंहमें जाना होगा। मृत्यु अनिवार्य्य है। मृत्यु उम्रकी राह नहीं देखता, सांसारिक कार्यसम्पादनकी असम्पूर्णता भी नहीं सोचता; मौतको कोई माया या ममता (आदर-यत्न) नहीं है, कालाकालका विचार भी नहीं है; मौत किसीका भी अनुरोध-उपरोध नहीं सुनती है—वह किसीकी भी सुविधा या असुविधा नहीं देखती है ; किसीका भी सुख-दुःख नहीं समझती है, किसीका भला-बुरा भी वह नहीं सोचती है, किसीकी पूजा-अर्चना भी नहीं मानती है ; किसीके संतोष या रोष अथवा प्रलोभन पर भी नहीं भूलती है, किसीके रूप-गुण या कुल-मानको भी नहीं मानती और न किसीके धन-दौलत या गौरव पर ही दृष्टि डालती है। कितने ही दौर्दण्ड और प्रतापशाली महारथियोंने इस भारतमें जन्म लेकर अपने-अपने बल वीर्य्यसेससागरा वसुन्धराको हिला दिया, किन्तु आज उनमेंसे कोई भी

जीता नहीं है, सबके सब कराल मृत्युके मुंहमें चले गये हैं। वास्तव में मानवकी ऐसी कोई शक्ति ही नहीं है, कि जिससे भयानक मौतकी राह रोकी जा सकती है। शारीरिक बलवीर्य्य, धन, जन, सम्पद, मान, गौरव, दौर्दण्ड-प्रताप, प्रभुत्व प्रभृति सर्व गर्व मृत्युके सामने हट जायेंगे। इस मौतकी बात समझकर ही महादस्यु (बड़े भारी डाकू) रत्नाकरजी सब कुछ छोड़-छाड़ धर्म्म जगतमें महाजन (वाल्मीक) बन गये थे। श्मशानमें शव जलाने जाकर इस नश्वर देहका परिणाम देख, क्षण कालके लिये अनेकोंके मनमें श्मशान-वैराग्य उदय हो जाता है।

इसीलिये कहता हूँ, कि सदा सर्वदा मृत्युकी चिन्ता जाग्रत रख कर काम करनेसे हृदयमें पापकी इच्छाका उदय ही नहीं होगा और न दुर्बल पर अत्याचार करनेके लिये ही चित्त छट-पटायगा; विषय-विभव (धन दौलत), आत्मीय स्वजनकी माया सैकड़ों हाथ बना करके भी आसक्तिकी जञ्जीरमें न बाँध सकेगी। किन्तु यह स्मरण रखना चाहिये, कि हमारे जैसे कितने ही महाशय इस संसारमें आये और उन्होंने इन धन-ऐश्वर्य्य, इस घर-द्वारको "हमारा" "हमारा" कहकर पुकारा था; हमारी तरह स्त्री-पुत्र, कन्याओंको स्नेहके हजारों बाहु-सृजन करके छातीमें चिपटा लिया था—किन्तु अब वे कहाँ हैं? जिस अज्ञात देशसे वे आये थे, उसी अज्ञात देशमें वे फिर चले गये। इसलिये स्मरण रखना चाहिये, कि धन-सम्पदका अहंकार, बल-विक्रमका अहंकार, रूप-यौवनका अहंकार, विद्या बुद्धिका अहंकार, कुल-मानका अहंकार सब वृथा है। एक दिन सारे अहंकार—यहाँ

तक कि अहंकारका अहंकार भी चूर चूर हो जायगा। अतः स्मरण रखना चाहिये, कि भले ही आज मैं पार्थिव (दुनियाका) पदार्थके (विषय) अहंकारमें मतवाला होकर एक निराश्रय दुर्बलपर पदाघात कर रहा हूँ; किन्तु एक दिन ऐसा अवश्य आवेगा, कि जब मुझे श्मशानमें शवाकारमें सोना होगा और तब शृगाल-कुत्ते मेरे शव पर पदाघात (ठोकर लगांना) करेंगे, भूत-प्रेत उसकी छातीपर चढ़कर छमाछम नाचेंगे और उस दिन चुपचाप ये सब बातें सहन करनी पड़ेंगी। इस तरह सोच-विचार करनेसे ही धीरे धीरे पार्थिव (दुनिया) विषयोंकी असारता हृदयङ्गम होगी और तब आसक्तिकी गांठें ढीली हो जायेंगी।

आजकल कितने ही लोग शिक्षाके दोष या संसर्गके गुणसे अथवा उम्रकी चञ्चलताके कारण परकाल और कर्म्मगुणके विषयमें जन्म-कर्म्म-अदृष्ट (भाग्य) को स्वीकार नहीं करते; लेकिन अन्तमें किसी दिन उन्हें यह बात अवश्य ही स्वीकार करनी होगी। स्वीकार न करने पर भी जीवन चिरकालके लिये नहीं है; एक दिन मरना तो होगा ही, धन-जन-गृह-राजत्व परित्याग कर चल देना पड़ेगा ही। तब, भला दो दिनके लिये इतनी माया क्यों? वृथा आसक्ति क्यों? मृत्युकी चिन्तासे, उसी सुदूर अतीतकी सुस्थूल-यवनिकाके अन्तराल में यानी सुदूर अतीतके मोटे परदेके पीछे दृष्टि डालने पर तत्त्वज्ञानका उदय होगा। पाठक! मैं भी जबतक मृत्युकी गोदमें न गिरूंगा, तबतक मृत्युकी चिन्ता सदा जाग्रत रखूंगा; इसीलिये मौतके महाक्षेत्र-महाश्मशानमें मेरा वास स्थान है, मानवास्थिकी दग्धावशेष

चिताभस्म मेरे अंगका भूषण है, नरकपाल (मानवकी खोपड़ी) मेरा जलपात्र है, मैं मरणपथका पथिक हूँ ; रात दिन मरणकी गोदमें बैठा हुआ हूँ।

सिद्ध योगिगण उपदेश देते हैं, कि दूसरेका सुख, दुःख, पाप और पुण्य देखनेसे यथाक्रम मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा करना चाहिये। अर्थात् दूसरेको सुखी देखनेसे सुखी होना और ईर्षा नहीं करना चाहिये। दूसरेके सुखमें सुखी होनेका अभ्यास डालनेसे तुम्हारा ईर्षानल (हिंसारूप अग्नि) शीघ्र बुझ जायगा। तुम जैसे सदा आत्म-दुःख हटानेकी इच्छा रखते हो, ठीक वैसी ही इच्छा तुम्हें दूसरेको दुखी देखने पर भी करनी चाहिये। अपने पुण्य या शुभानुष्ठानसे जैसे तुम्हें संतोष होता है, दूसरेके पुण्य या शुभानुष्ठानसे भी वैसे ही प्रसन्न होना चाहिये। दूसरेके पाप देखकर झगड़ा या घृणा न करना और भला या बुरा किसी भी प्रकारका आन्दोलन न करना चाहिये। सर्वतोभावसे उदासीन रहना चाहिये। इस तरह चलनेसे हमारे चित्तका अमर्षमल (गाढ़ा-मैल) दूर हो जायगा। इसी प्रकार चित्तकी सारी वृत्तिका भी अनुशीलन करना चाहिये ; क्योंकि वास्तवमें हरएक असत्-वृत्तिके बदले सद्वृत्तिका अनुशीलन करनेसे धीरे धीरे चित्तका मैल दूर हो जायगा। क्रोधके बदले दया, कामके बदले भक्ति, इसी तरह हरएक राजस और तामस वृत्तिके बदले सात्त्विक वृत्तियोंका उदय करते करते चित्त धीरे धीरे निर्म्मल (मैलशून्य) होकर अच्छी तरहसे एकाग्रता-शक्ति-सम्पन्न होगा। जिसका चित्त जितना निर्म्मल है, भगवान् भी उसके उतने ही

नजदीक है ; इसी प्रकार जिसका चित्त जितना ही पाप-तमसाच्छन्न है, वह भगवान्से उतना ही दूर है। और भी एक बात यह है, कि पोष्यवर्ग (बालबच्चे आदि) को पालनेके लिये उद्योगी बनो। जहां तक हो सके, यत्न और चेष्टा करो ; लेकिन, इसीलिये हमें कभी भी पापमें लिप्त नहीं होना चाहिये। असत् पथमें रहकर रुपये कमानेसे उसका फल भी हमें ही भोगना पड़ेगा, दूसरा कोई भी उस पापमें हिस्सा नहीं बटावेगा। पोष्यवर्ग समाजके योग्य उपयोगी भोजन या परिच्छद (धोती कपड़ा आदि) प्रभृति न पानेसे अवश्य ही मुंह बिगाड़ेंगे, यह बात सत्य है, किन्तु इसके लिये हम क्या कर सकते हैं ?

अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म्म शुभाशुभम्। स्मृति।

कृत-कर्म्म शुभ या अशुभ जैसा भी हो,अवश्य ही उसका फल हमें भोगना पड़ेगा। इसी प्रकार पोष्यवर्गमें जो जैसा भाग्य ले आया है, वह भी वैसा ही फल भोग करेगा—और हजार कोशिश करने पर भी हम उसे पलट न सकेंगे। तब व्यर्थके लिये क्यों अहंकारकी आग छाती पर रख दौड़ धूप करते हुए जन्मभर परिताप का संग्रह किया करते हैं ? असत् उपायसे रुपया कमाकर वासनाकी आगमें हम क्यों जलें ? थोड़े दिनके लिये जन्म-जन्मान्तरके कष्टोंकी आग सुलगाकर आसक्तिके दानवी निःश्वासमें हम क्यों जलें ? इसी प्रकार यदि हम पुत्र या कान्याके मलिन मुख न देख सकें, तो फिर त्यागी कैसे होंगे ? लेकिन किसी प्रकारका काम न करते हुए भी काममें संसिद्धि लाभकी आशा करना केवल जड़का

लक्षण है ! इसी प्रकार हमें इस प्रतिज्ञा पर भी दृढ़ रहना चाहिये कि, मैं भूलकर भी असत् पथमें नहीं जाऊंगा—न किसीके चित्तको कष्ट ही पहुँचाऊंगा। सत्पथमें रहकर जिस भावसे चले सो चलने दो। वृक्षके फल और नदीके जल—इन दोनोंका तो फिर अभाव ही न होगा। इसीलिए सबको ही भगवान् पर आत्मनिर्भर करनेकी शिक्षा लेनी चाहिये। क्योंकि, वे किसीको भूखा नहीं रखते हैं। हमारे जन्म लेनेसे कितने ही पहले भगवान् माँकी छातीमें स्तन बना रखते हैं, जन्मसे ही उसी स्तनको पीकर हम मोटे-ताजे होते हैं। जिनकी ऐसी सुन्दर व्यवस्था है और जिनकी ऐसी सुन्दर शृङ्खला (कायदा) है, जिनकी ऐसी अहैतुकी दया है, हम उन्हींको तथा उनके कामके नियमादि भूलकर क्यों छटपटाएँ और दौड़ धूप करके मरें ?

अन्तमें एक बात और कहकर मैं इस विषयका उपसंहार (अन्त) करता हूं। वह यह कि, जिससे जगज्जीव अत्यन्त आकृष्ट (खिंच) हो रहे हैं, वह रमणीका मोहिनी मोह है। इसलिए योग-साधन करते समय सबको ही—

ऊर्ध्वरेता

होना उचित है। योगाभ्यासके समय स्त्री-संगमादि किसी भी कारणसे शुक्र (वीर्य्य) नष्ट होनेपर आत्मक्षय होता है।

यथा :—

यदि सङ्गं करोत्येव विन्दुस्तस्य विनश्यति ।
आत्मक्षयो बिन्दुहीनादसामर्थ्यञ्च जायते ॥

दत्तात्रेय ।

यदि स्त्री-संग करे तो विन्दु (वीर्य्य) नष्ट होता है ; और विन्दुनाश होनेसे आत्मक्षय होता है एवं शक्ति भी चली जाती है। अतएव—

तस्मात् सर्वं प्रयत्नेन रक्ष्यो विन्दुर्हि योगिना ।

दत्तात्रेय ,

योगाभ्यास करने वालोंको यत्नके साथ विन्दु (वीर्य्य) की रक्षा करनी चाहिये । शुक्र (वीर्य्य) नष्ट होनेसे ओजः धातु विगड़ जाता है, क्योंकि वीर्य्य ही ओजः स्वरूप अष्टम धातुके आश्रयका स्थान है। वीर्य्य ही ब्रह्मतेज कहकर कथित होता है। इसका अभाव होनेपर मानवका सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियोंकी स्फूर्त्ति, स्मरण शक्ति, वुद्धि, धारणा-शक्ति आदि सभी कुछ नष्ट हो जाते हैं। वीर्य्य नष्ट होनेसे यक्ष्मा, प्रमेह, अशक्ति (कमजोरी) आदि नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होकर अकालमें ही कालके गालमें चला जाना पड़ता है। अथवा जव अस्वाभाविक आलस्य पैदा होकर सव कामोंमें उदासीनता उत्पन्न कर देगा, तव जड़की तरह जीवन व्यतीत करना पड़ेगा। इसीलिये सबको ही अत्यन्त यत्नके साथ वीर्य्यरक्षा करना चाहिये। लेकिन यह वड़ी ही कठिन बात है, कि :—

पीत्वा मोहमयीं प्रमोदमदिरामुन्मत्तभूतं जगत् ।

भर्त्तृहरि ।

मोहमयी प्रमोदरूप मदिरा पीकर यह अनन्त जगत् उन्मत्त (पागल-सा) हो रहा है। कोई भी जीव हो, उसके पुरुषवर्गको उसकी स्त्रीजातिने अपने मोहाकर्षणसे खींच रखा है। सभी रिपु (इन्द्रियों) की उत्तेजनाके कारण अज्ञानताके दबावसे नरककी आगमें कूद रहे हैं। विद्यालयके बालकसे लेकर बुड्ढे व्यक्ति तक सभी मानव मुहुर्त्तमात्र सुखके लिये वीर्य्य-क्षय करके जीवनका सुख नाश करते हुए वज्रदग्ध (बिजलीसे जले हुए) पेड़की भाँति विचरण कर रहे हैं ! उनकी पैदा की हुई सन्तानें उनसे भी अधिक निर्वीर्य्य होकर जन्म-ग्रहण करके दुर्ज्जय (भयंकर) बीमारियोंसे आक्रान्त हो संसारको अशान्तिका घर बनाती जा रही हैं। इसी तरह निकृष्ट (खराब) वृत्तिके वशमें होनेसे नरनारियोंके हृदयकी वृत्ति भी एकदम ही बिगड़ जाती है ; किसी भी वस्तुका वास्तविक ज्ञान भी उन्हें नहीं रहता है। सिर्फ हमलोग ही ऐसे नहीं हैं, देवतागण भी प्रमोदकी मदिरामें `उन्मत्त (पागल) हो रहे हैं ; जैसा कि महामुनि दत्तात्रेयजीने प्रकाश किया है :—

भगेन चर्म्मकुण्डेन दुर्गन्धेन व्रणेन च।
खण्डितं हि जगत् सर्वं सदेवासुरमानुषम् ॥

अवधूतगीता ८।१६।

तब इस आकर्षणसे उद्धार (छुटकारा) पा लेनेका उपाय क्या है ? यही कि, अभ्यास और संयमसे सब कुछ सिद्ध हो सकता है। तत्त्वज्ञान एवं संयमके अभ्याससे हृदयमें यह धारणा दृढ़ करनी होगी, कि जो नरकका कारण है—जो रोगोंका कारण है—जो

आत्माकी अवनतिका कारण है—उस कामको हम क्यों करें? जिसके लिए कर्त्तव्य-पथसे विचलित होना पड़े, वह स्त्री क्या है!

कौटिल्यदम्भसंयुक्ता सत्यशौचविवर्ज्जिता।
केनापि निर्म्मिता नारी बन्धनं सर्वदेहिनाम्।

अवधूत गीता ८।१४

अतएव विचार करना चाहिये, कि—क्या देखकर हम प्यारके मारे छटपटाते हैं और किसके लिये ऐसी पाशव-वासनाकी आग सुलगाते हैं?—केवल दैहिक सौन्दर्य्यके लिये! किन्तु देह क्या है? केवल पञ्चमहाभूतकी एकीभूत (इकट्ठा) अवस्थाके अतिरिक्त और क्या है? तब जिसका विकाश (प्रकाश) समस्त जगत्में फैला हुआ है—जो विश्वकी समस्त वस्तुओंमें विद्यमान है, उसके लिये एक निर्द्दिष्ट स्थानपर ही आकर्षण क्यों? विशेषतः रूप-यौवन कितने मुहुर्त्तके लिये है? वह बाल्यावस्थामें क्या था—यौवनमें क्या हुआ और फिर प्रौढ़वार्द्धक्यमें ही क्या हो जायगा?—ऐसे परिवर्त्तनशील देहका परिणाम क्या है, इस बातका विचार करके देखना चाहिये। वह वृद्धा जो जीर्ण-शीर्ण अवस्थामें मौतकी खाटपर सो रही है, किसी दिन वह अवश्य ही युवती थी; किन्तु अब किस दशामें है? इसी प्रकार यौवनमें भी जब रोग उत्पन्न होकर इस सुन्दर देहको सड़ा-गला कर प्रेतसे भी खराब बना सकते हैं, तब इसके लिये इतनी आसक्ति क्यों? इसलिये सदैव स्मरण रखो कि:—

मगादि कुच पर्य्यंतं संविद्धि नरकार्णवम्।
ये रमन्ते पुनस्तत्र तरन्ति नरकं कथम्॥ *

अवधूत गीता ८।१७

दूसरी और भी एक बात यह है, कि—स्त्री-सहवाससे आनन्द मिलता है, इसे मैं स्वीकार करता हूँ; लेकिन तत्त्व विचार करके देखना चाहिये, कि वह आनन्द किसके पास रहता है? ब्रह्मवस्तु वीर्य्य जब हमारे पास है, तभी तो आनन्द प्राप्त होता है, नहीं तो रमणीके देहमें तो कुछ भी नहीं है। बालकगण रमणीके रमणीय देहको देखकर मुग्ध न होते हुए माताकी गोदमें रहनेकी क्यों इच्छा

* इन कई श्लोकोंके लिये ब्रह्मज्ञानमें प्रतिष्ठित महात्मागण और जगन्माता की अंशभूता भारतीय माताएँ लेखकको क्षमा करें। गुरुकी कृपासे इस तरहका ज्ञान मेरे हृदयमें संवद्ध नहीं है। मैं जानता हूँ, कि स्त्री और पुरुष चैतन्यका ही विकाश है—आधार और गुणके भेदसे ये भिन्न-भिन्न देख पड़ते हैं। सुतरां, इस तरहका विचार मैं अन्याय समझता हूँ। मैं जानता हूँ कि :—

नैव स्त्री न पुमानेष न चैवायं नपुंसकः।
यद्यच्छरीरमादत्ते तेन तेन स लक्ष्यते॥

श्वेताश्वतरोपनिषत्।५ अः।

अतएव हि योगीन्द्रः स्त्रीपुंभेदं न मन्यते।
सर्वं ब्रह्ममयं ब्रह्मन् शश्वत् पश्यति नारद॥

ब्रह्मवैवर्त्त पुराण, प्रकृतिखण्ड।१ अः।

सारांश : मैं स्त्री और पुरुषके बीच कोई भिन्न भाव नहीं समझता।

रखते हैं ? हिजड़ों (नपुंसक) के लिये तो बाला, युवती, वृद्धा सभी समान हैं। एक दृष्टान्त देकर इस बातको समझाये देता हूँ।

गांवके रहनेवाले सम्भवतः इस बातको देखते रहे होंगे, कि गांवके पालतू कुत्ते गांवमें खानेको न पाने पर चमढ़ौधेमें जाकर बहुत पुरानी गायकी हड्डी संग्रह कर लाते हैं और किसी निर्ज्जन स्थानमें बैठ कर वही सूखी और निरस हड्डियाँ भूखके मारे चबाते रहते हैं। लेकिन उन हड्डियोंमें क्या रखा है ? फलतः जब उन सूखी और कठोर (कड़ी) हड्डियोंकी चोटसे कुत्तेका मुंह चिथड़ा हो जाने पर खून निकलने लगता है और अपना खून जिह्वामें लगनेसे उसे स्वाद मालूम होता है, तब वह और भी यत्न एवं आग्रहके साथ उसी सूखी हड्डीको चबाने लगता है। इसके बाद जब उसके मुंहमें जलन पैदा होती है, तब वह समझता है कि मैं अपने खूनसे अपनी जिह्वाको तृप्त कर रहा हूँ। सुतरां तब हड्डीको फेंक कर वह दूसरी वस्तुकी प्राप्तिके लिये चल देता है। हम लोग भी ठीक इसी तरह वास्तविक आनन्द देने वाली वस्तुको जो कि अपने देहके भीतर भरी हुई है; उसे समझ न सकनेके कारण रमणीके सौन्दर्य्य पर मतवाले होकर मुहुर्त्त भरके आनन्दके लिये उस आनन्द-प्रद वस्तुका नाश कर रहे हैं। सुखकी आशासे दौड़ कर अन्तमें प्राणभरा अनुताप लेकर लौट आते हैं। किन्तु सुख जो कि हमारे ही पास है, उसे उपलब्ध नहीं कर सकते ! पतङ्गकी तरह रूपकी आगमें फांद कर हम जल रहे हैं। किन्तु जो चीज़ देहसे निकलते समय क्षणकालके लिये अनिर्वचनीय (अनोखा) आनन्द दे जाती है, हम नहीं जानते कि उसकी विशेष यत्नके साथ

देहमें रक्षा करनेसे कितने अनुभवनीय आनन्दकी प्राप्ति हो सकती है। अर्थात् हम ऐसे अज्ञ हैं, कि उसी पदार्थको वृथा नाश करनेके लिये अपने जीवन और मन दोनोंका उत्सर्ग कर रहे हैं।

इस तरह तत्त्वज्ञानसे मनको दृढ़ करके जो ऊर्ध्वरेता हो गये हैं, वही असलमें मानवके नामसे देवता हैं। भगवान् महादेवने कहा है—

न तपस्तप इत्याहु र्ब्रह्मचर्य्यं तपोत्तमम्।
ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः॥

ब्रह्मचर्य्य अर्थात् वीर्य्य धारण ही सबसे बड़ी और उत्कृष्ट तपस्या है। जो लोग इस तपस्यामें सिद्धिलाम करके ऊर्ध्वरेता बन गये हैं, वही मनुष्यके रूपमें असली देवता हैं। जो ऊर्ध्वरेता हैं, मृत्यु उनके लिये इच्छाधीन है, वीरत्व उनके हाथका खेल है। वीर्य्यके ऊर्द्धगमनसे अतुल आनन्द लाभ करता है। *

वीर्य्य धारण न करनेसे योग साधन करना केवल विड़म्बना मात्र होता है। सुतरां योगाभ्यास करने वालेको यत्नके साथ वीर्य्य-रक्षा करनी चाहिये।

---

* योगमें ऐसी भी क्रियाएँ हैं, जिनसे काम प्रवृत्तिकी निवृत्ति की जा सकती है और फिर वीर्य्य क्षय नहीं होने पाता। योग-शास्त्रमें वह कार्य अत्यन्त गोपनीय है। क्योंकि आनन्द देनेवाला कार्य होने पर भी उससे आसक्ति बढ़ती है। मैंने "ज्ञानीगुरु" पुस्तकमें उसका वर्णन किया है एवं मत्प्रणीत "ब्रह्मचर्य्य साधन" नामकी पुस्तकमें भी वीर्य्य धारणकी साधना और नियमावली प्रकाशित की गई है। मत्प्रणीत "प्रेमिक गुरु" पुस्तकमें इस विषयको और भी अधिक गभीर आलोचना की गई है।

योगिनस्तस्य सिद्धिः स्यात सततं बिन्दु धारणात् ।

अर्थात् सतत बिन्दु यानी वीर्य्य धारण करनेसे ही योगियोंको सिद्धिलाभ होता है। वीर्य्य संचित होनेसे मस्तिष्कमें प्रबल शक्ति आ जाती है और इस महती शक्तिके सहारे एकाग्रताका साधन करना सहज हो जाता है। जिन्होंने विवाह कर लिया है, वह पूरे तौरसे ऊर्ध्वरेता नहीं बन सकेंगे। क्योंकि ऋतुरक्षा न करनेसे यानी रजस्वला होनेपर गर्भाधान न करनेसे शास्त्रके अनुसार पाप होता है। सुतरां पुत्रकी कामनासे, वंशकी रक्षाके लिये एवं भगवान्‌का सृष्टि-प्रवाह कायम रखनेके लिये योगकी राहमें चलनेवाला साधक, संयत चित्तसे हरेक महीनेमें केवल मात्र एक दिन अपनी स्त्री की ऋतु-रक्षा करे।

पहले कहे हुए नियमसे चित्त सुसयंत करके जो जिस किसी साधनमें लग जायगा, उसमें ही वह जल्दी सफलता प्राप्त कर सकेगा। अन्यथा पार्थिव (दुनियाकी) वस्तुओंकी आसक्तिसे हृदय पूर्ण करके आँख मूंदते हुए ईश्वरके ध्यानमें नियुक्त होनेसे उसे अंधेरेके सिवाय दूसरा कुछ भी न देख पड़ेगा। ब्रह्मज्ञान लाभ करना कोई सीधी बात नहीं है। जहाँ तहाँ बैठ कर ईश्वरचिन्तन तो कर सकते हो, किन्तु ब्रह्मज्ञान उससे भिन्न वस्तु है। त्याग ही इसका प्रधान कार्य्य है। त्यागकी साधना न करने पर ब्रह्म-चिन्तन निष्फल है।

इसलिये पहले कहे हुए तत्त्वके विचारसे आसक्ति न छोड़ सकने पर, केवल केश बढ़ाने एवं नाना प्रकारके रंगीन कपड़े पहनकर देश-

देशमें घूमनेसे कुछ फल नहीं निकलेगा। भवके (संसारके) भावमें न रहकर भावके भावमें डूबनेसे यानी संसारकी बातोंमें न फँसकर ईश्वरका ध्यान लगानेसे सभी कार्य सफल होते हैं। इस प्रकारकी भावनासे युक्त हो, घरमें बैठकर भी वनिता (स्त्री) और बेटाबेटी, साज-सामान, लोटा-लोटी (कटोरा) घरद्वार एवं विषयकी मायामें युक्त रहकर भी सच्चे तौरपर अगर कोई परिश्रम करे, तो उसका फल भी अच्छा ही निकलेगा। इस तीर्थसे उस तीर्थमें दौड़ने या संन्यासियोंके झुण्डमें मिलने अथवा ढोंगी साधुओंके चक्करमें भी न पड़ना होगा। प्रत्युत भस्म या मिट्टी लगानेसे—जटाजूट रखनेसे—रंगीन कपड़े पहननेसे—उपवास कर भूखों मरनेसे—संसारका धर्म्म छोड़नेसे—अनेक कर्म्म करनेसे—अनेक पथमें चलनेसे—अनेक शास्त्र ढूंढनेसे—अनेक बातें समझनेसे भी अन्तमें रम्भा (केला) न चूसना पड़ेगा।

केवल माला-झोला लेकर हरिबोला होनेसे—मिट्टी लगाकर चैतन-चोटी रख गोपी-वल्लभ बोल कर चिल्लानेसे—जटाजूट बांधे तथा भस्म लगा कर बम्-बम् बोलते हुए हमेशा गांजेकी चिलमका दम लगानेसे—काली काली कहकर गंगाकी रेतमें पड़ शराब पीनेसे—मदन-मोहनके चरण नहीं मिलते। निश्चय जानिये, कि ईश्वरका भजन केवल वनमें रहनेसे ही नहीं होता—किन्तु मनको वश करनेसे होता है, तीर्थवाससे नहीं होता, किन्तु घरमें रहनेसे भी हो सकता है, रोष (क्रोध) से रस नहीं मिलता है—काम रहनेसे राम नहीं मिलता है—लोभ रहनेसे क्षोभ (दुःख) होता है, अभिमान

रहनेसे अपरिमाण पाप होता है—पाप रहनेसे ताप होता है—कपट (छल) रहनेसे अपटुता होती है—माया रहनेसे काया नहीं छूटती है—वासना रहनेसे साधना नहीं होती—आशा रहनेसे प्यास (लालच) बढ़ती है—गौरवके ज्ञानसे रौरव नरक मिलता है—प्रतिष्ठाकी इच्छा रखनेसे इष्ट-चिन्तन नहीं होता है—गुरुत्व (अपने को बड़ा समझना) ज्ञानसे गुरु कृपा नहीं करते—गुरुको न पकड़नेसे बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है—वाञ्छा (इच्छा) रहनेसे वाञ्छा-कल्पतरु (भगवान्) को चाहना वृथा है—अहंके ज्ञानसे सोहं नहीं मिलता है। केवल भण्डामि (पाखंड-रचना) से सब पण्ड (नाश) हो जाता है अन्तमें दण्डधारीके प्रचण्ड प्रतापसे लण्ड-भण्ड (विताड़ित) होकर दण्डभोग करते करते आँखके आंसुओंसे गण्ड (गाल) धोना पड़ता है। अतएव यदि सच्चे मानव होनेकी इच्छा हो तो, मिट्टीकी इस देहका अभिमान मिट्टीमें मिलाकर—मिट्टी होकर—मिट्टी खाकर—मिट्टीमें मिलकर—काम करना चाहिये। ऐसा करनेसे ही सब सच्चा हो जायगा—मिट्टीकी देह भी सच्ची सोना हो जायगी। अन्ततः सीधे-साधे भावसे सब मिट्टी करके यदि मिट्टीके मानव नहीं हो सके तो साधन-भजन सब मिट्टी—मिट्टीका देह भी मिट्टी और सारा मानव-जीवन भी मिट्टी ही हो जायगा।

कितने ही ऐसे व्यक्ति हैं जो कहते हैं, कि संसारमें रह कर साधन-भजन नहीं बनता। क्यों ?—संसारी लोग धर्म्म वा साधन किंवा सद्गति लाभ नहीं कर सकते इसका कारण क्या है ? संसार तो भगवान्‌का ही है, तुम संसारका "सं" छोड़कर "सार" को ग्रहण

करो ; यानी "सार" को पकड़ो। दुराशाकी (दुश्चिन्ताके) असारमें डूब, असार रूपमें "सं" न सज़कर "सार" बनकर, असार संसारमें आशाका सुसार करो एवं संसारमें "सार" का प्रसार (विस्तार) कर उसीका पसार (दूकान) करो। केवल सांसारिक गोलमाल (झगड़ा) के बीच फँसकर घोर रोल (शब्द) से गण्ड-गोल (झगड़ा) न करके, गोलमालका "गोल" छोड़कर "माल" चुन लेनेसे सर्वदा सामाल-सामाल (हुसियार-हुसियार) करके भी सारे मानव-जीवनको पायमाल (नाश) करनेसे बचा लोगे। यही नहीं प्रत्युत, सारा-सारके सार भगवान्के सृष्ट संसारके सारमें सारी बन कर आशाका अधिक सुसार और अपार आनन्द भोग करोगे। इसी तरह कर्त्तव्यके ज्ञानमें कर्त्तव्य-कर्म्म सम्पादन-पूर्वक निष्कपट मनके साथ भगवान्को पुकारनेकी तरह पुकारनेसे एवं उसीकी तरह चिन्तन की तरह चिन्तन कर सकनेसे संसार-धर्म्म कायम रखकर भी हम परम गति लाभ कर,सकते हैं।

कोई-कोई व्यक्ति फिर समयका भी बहाना किया करते हैं। उनका कहना कि "परिवारादिके पालनके लिये रुपया कमानेमें ही जब सारा दिन बीत जाता है, तब साधन-भजन कब कर सकते हैं ?" किन्तु यदि अर्थ कमाने और सांसारिक कार्य सम्पादन करनेमें ही सारा दिन बीत जाता है, प्रतिदिन रातमें जितनी देर तक हम निद्रा-सुखका उपभोग करते हैं, उसमेंसे एक घण्टा निद्रा कम करके, उसी घण्टे भर निश्चिन्त चित्तसे नित्य निरञ्जनकी अराधना करने पर भी आशातीत फल लाभ हो सकेगा। किसी-किसीको तो अर्थके

अभावके कारण परमार्थकी चिन्ता नहीं होती है। क्योंकि, अर्थ होनेसे वे सम्भवतः खूब चावल-केला, चीनी मिठाईका संग्रह कर रसमें डूबते ; रस द्वारा रोशनाई करते तथा रङ्ग चढ़ाकर बकरे या भैंसेका बलि देकर खूब धूमधामके साथ ताशा, ढोल बजाकर लोगों को रूआब दिखा सकते हैं ; यद्यपि अर्थके अभावसे सिर्फ ये सब नहीं बन पड़ते हैं ; किन्तु पूजाका जितना सामान है, वह तो सभी उस भगवान्का ही है। सुतरां उसकी चीजें उसे ही देनेमें हमारी बहादुरी ही क्या है? अतएव हमारे अर्थका प्रयोजन क्या है? हम सर्वान्तःकरण-पूर्वक सर्व प्रकारसे चिन्मय चिन्तामणिके श्रीचरण-कमलोंमें चित्त समर्पण करके उसके भक्तकी-सी भाषामें—उसके भक्त जैसे प्रेम-करुण कण्ठसे पुकारकर कहते हैं :—

"रत्नाकर स्तव गृहं गृहिणी च पद्मा
देयं किमस्ति भवते पुरुषोत्तमाय।
आभीर-वाम-नयनाहृतमानसाय
दत्तं मनो यदुपते त्वमिदं गृहाण ॥"

हे यदुपति ! सब रत्नोंकी खानि समुद्र तुम्हारे रहनेका घर है, निखिल सम्पदकी अधिष्ठात्री देवी कमला तुम्हारी स्त्री है, तुम स्वयं ही पुरुषोत्तम हो, अतएव तुमको देनेके लिये मेरे पास क्या है? सुन रहा हूँ, कि आभीर-तनया, वामनयना प्रेममयि रमणियोंने तुम्हारा मन हरणकर लिया है, यदि यथार्थमें ऐसा हुवा है, तो केवल तुम्हारे पास मनका अभाव है। अतएव मैं अपना मन तुमको समर्पण कर रहा हूँ—हे प्रेमवश्य गोपीवल्लभ ! तुम कृपा करके इसे ग्रहण

करो ! अब तो आपका झगड़ा-झंझट यानी सारी आपत्तियाँ निवृत्त हो गई। फल-स्वरूप—यह सब कुछ भी नहीं। क्योंकि मेरा विश्वास है कि, जिसका प्राण प्रेममयके श्रीचरणकमलको प्राप्त करनेके लिये व्याकुल होता है, उसे कोई भी सांसारिक झगड़े फँसा नहीं सकते हैं। देखिये, बालक प्रह्लाद विष्णुद्वेषी पिताके पुत्र थे, वे पागल हाथीके पैरके नीचे दबे, गहरे समुद्रमें डूबे, हुताशनके तीव्र तेजमें जले एवं काले साँपके तीक्ष्ण दंशनसे पीड़ित होकर भी हरिनाम लेते रहे—कभी हरिनामको नहीं छोड़ते ; किन्तु कितने ही पाखण्डी धर्म्म-समाजमें लालित-पालित एवं उपदेश प्राप्त होकर भी भगवान्‌के नाम उच्चारण करनेमें वृश्चिकदंशन (बिच्छू काटने) की तरह कष्ट अनुभव करते हैं। बुद्धदेवने तो अतुल साम्राज्य, अगणित वैभव, वृद्ध पितामाताका विमल-स्नेह, प्रेममयि पतिव्रता प्रणयिनी (स्त्री) का अनन्त प्रेम और शिशु-संतानके सुललित कण्ठकी तोतली बोली आदि समस्त धनोंकी उपेक्षा करके भी संन्यास ग्रहण किया था ; किन्तु हम तो अनन्त प्रकारकी निराशाओंमें सड़कर भी टूटे-फूटे झोपड़ेकी मायाका परित्याग नहीं कर सकते ! कोई कोई ईश्वर-सृष्ट जगत्‌में केवल वाक्छल और अर्थ विन्यासका उपादान ढूंढ़ते हैं ; कोई उसी जगत्‌में चिन्मयी महाशक्तिकी वैचित्र्यमयी लीलाएँ देखते हैं। कोलरिज साहब काव्य-ग्रन्थ पढ़कर कहते थे, कि—"Poetry has given me the habit of wishing to discover the **good** and the **beautiful** in all that meets and surrounds me." ऐसे ही दूसरे किसी एक प्रतिमा परायण

साहबने भी उसी काव्य-ग्रन्थको पढ़ करके कहा है, कि—"The end of Poetry is the elevation of the soul * * * the improvement and elevation of the moral and spiritual nature of man." इसका कारण क्या है ? कहना वृथा है, कि इन्द्रिय-शक्तिके भिन्नाभिन्न फलसे ऐसा हो जाता है। जिसने जितनी प्रतिभा और चिन्ताशक्तिके साथ जन्म ग्रहण किया है, उसके चित्तकी गति भी वैसी ही होगी। यह स्वतःसिद्ध बात है। अतएव नाना प्रकारके उज्र, वहाने निकालकर अपने अपने स्वभावको छिपाते हुए सर्वसाधारणकी आँखोंमें धूल झोंकनेसे अन्तमें आक्षेप ही सहन करने पड़ेंगे—इसमें कोई संदेह नहीं है।

अनेक फूलष्टाकिङ्ग धारी फेशनेवल फूल-बाबू यह कहा करते हैं, कि "धर्म्म कर्म्म करनेकी जब उम्र होगी, तभी वह किया जायगा," और फिर शास्त्रकी बातोंमें अपनी बात मिलाते हुए मुक्तिके विषयमें विशेष पंडिताई प्रकाशित करते हैं। क्योंकि उन्हें विश्वास है, कि जबतक शक्ति रहे, तबतक संसारमें मदन-मरणका अभिनय करो यानि संसारका खूब आनन्द लूट लो, पीछे जब इन्द्रियोंके ढीली पड़ जाने पर ईश्वर भजनमें शरीर असमर्थ हो जायेगा, तब अक्षमता के लिये हरिनाममें मतवाले हो जायेंगे। किन्तु धर्म्मकी क्या कोई अवस्था बँधी हुई है ? अथवा क्या मर्त्यजगत्में आते समय यम राजासे मौरूसी हकका पट्टा प्राप्त हो जानेसे "पञ्चाशोर्द्धं वनं व्रजेत" के वचन पर विश्वास रखकर निश्चिन्त हो सकते हो ? अरे ! जबकि क्षणभरके बाद ही क्या होनेवाला है यह तक समझना लोक-

लोचनकी दृष्टिके बाहर है, तब पचास वर्षकी आशा तो सर्वथा ही दुराशा मात्र होनी चाहिये। इन्द्रियोंके ढीली पड़ जाने पर जब हम मामूली सांसारिक काम करनेमें भी असमर्थ हो जायँगे तब भला, उस अनन्तके अनन्त भावको कैसे धारण कर सकेंगे? सद्यो विकशित (ताजी खिली हुई) फूलकी कली जैसी सुगन्धि (खुशबू) देती है, बासी फूलमें वैसी खुशबू पाना बहुत दूरकी बात है। विशेषतः यौवनके न रुकनेवाले प्रभावसे चित्तके एक बार यथेच्छाचारी (मन-मानी) हो जाने पर, तो फिर उसे अपने वशमें लाना साध्यातीत (न बन सकने योग्य) हो जाता है। इस विषयमें एक कहानी यहाँ दी जाती है—

किसी एक व्यक्तिने आजीवन चोरी करके जीवन-यात्रा सम्पन्न की; लेकिन उसका लड़का अपने कर्म्मफलसे डिपुटि मजिष्ट्रेट बन गया। इस प्रकार जो भी लड़केकी यथेष्ट वेतनवाली नौकरी होनेसे उसके लिये संसारमें किसी भी बातका अभाव तो नहीं रह गया था; तथापि वह (चोर) अपनी वृत्तिको छोड़ न सका! फलतः सर्वसाधारण लोग सर्वदा इस विषयमें नाना प्रकारके आन्दोलन— आलोचना करने लगे। तब एक दिन चोरको उसके पुत्रने कहा, कि "पिताजी! आप क्या खाने-पहननेको नहीं पाते, जो आज भी चोरी करते हैं? आपके सबबसे मैं शर्मके मारे लोक समाजमें मुंह नहीं दिखा सकता।"

पुत्रकी इस धमकीसे उसके सामने चोरने स्वीकार किया, कि "अब मैं फिर कभी चोरी न करूँगा।"

उस दिनसे वह दूसरेकी कोई चीज चोरी करके अपने घर तो न लाता, किन्तु फिर भी एक व्यक्तिकी चीज दूसरेके घर, दूसरेकी चीज तीसरेके घर अवश्य रख आता था। कुछ दिन पीछे यह बात भी सब जगह फैल गई। उसके लड़केने जब यह सुना तो पिताको खूब धमकाकर पूछा, कि "इस तरह उलट-फेर करनेका क्या मतलब है?"

तब चोरने जवाब दिया—"मैं अब चोरी तो नहीं करता, किन्तु चोरी न करनेसे मुझे रातको नींद ही नहीं आती और न किसी तरह शान्ति ही मिलती है; इसीलिये चोरी न करके एक व्यक्तिकी चीज दूसरेके घर डाल आनेसे ही मेरा जी थोड़ा बहुत खुश हो जाता है।" इस उत्तरको सुनकर बेचारा पुत्र लाचार हो गया। अस्तु

अतएव यौवनके आरम्भ-कालमें जबकि चित्तकी वृत्ति भली-भाँति खिलती है, तब दृढ़ अभ्यास द्वारा उसका संयम न करनेसे अन्तमें उसकी उच्छृङ्खल (शृङ्खल-रहित) गतिको रोकनेका प्रयत्न करना विडम्बना मात्र होता है। फिर भी, तुलसीदास और बिल्व-मङ्गलकी प्रतिभा तो सामान्य कर्म्मके आवरण (पर्दे) से ढँकी हुई थी, अतः उससे छुटकारा पाते ही तत्काल दौड़ कर वे धर्म्म-जगत्में महाजन (महात्मा) के पदपर अभिषिक्त हो गये। किन्तु कितने व्यक्ति ऐसे भाग्य लेकर संसारमें जन्म लेते हैं? अतएवः—

अशक्तस्तस्करः साधुः कुरूपा चेत् पतिव्रता।
रोगी च देवभक्तः स्यात् वृद्धवेश्या तपस्विनि॥

की तरह न बनकर समय पर सावधान होना मुख्य कर्त्तव्य है। अन्यथा अन्तस्तलको विषय-चिन्ता, कपट-भाव, कुटिलता, स्वार्थपरता, द्वेष एवं अहंभावसे परिपूर्ण करके इन्द्रियोंकी अक्षमता निवन्ध (प्रयोजन) के लिए माला-झोला लेकर लोक-समाजमें वैड़ालिक व्रत (बिल्लीचाल) का अवलम्बन करनेसे हम कभी अन्तरके धन अन्तर्य्यामी पुरुषका साक्षात् लाभ नहीं कर सकते हैं।

पहले बताये हुए निर्लिप्त भावसे संसार-धर्म्मका पालन करके भगवान्‌को चित्त समर्पण कर सकने पर तो घर छोड़ने वाले साधु संन्यासीसे भी अधिक फल प्राप्त किया जा सकता है। किन्तु हम दोनों ओर एक साथ संभाल नहीं सकते, क्योंकि संसार-धर्म्म छोड़ कर आत्मिय-स्वजनको शोक-सागरमें डुबा हमने एक किनारेका अवलम्बन किया है। जो इस तरह नियम पालन करके एवं सांसारिक कामोंमें रहकर भी सर्वदा इष्ट देवताका नाम स्मरण और उनके श्रीचरणोंका ध्यान कर सकते हैं, उनके लिये तो निःसंदेह सोनेमें सोहागा है। लेकिन लिखने-पढ़ने एवं बोलने और सुननेमें ये बातें जितनी सीधी जान पड़ती हैं, नियम पालन करना असलमें उतना सहज नहीं है। जो हो, योग साधन करते करते दृढ़ अभ्यासके साथ अनुशीलन करनेसे सांसारिक-आसक्ति अवश्य मिट जायगी। तथापि योगाभ्यास आरंभ करना हो तो मामूली तौरसे कई एक—

विशेष नियमों

का पालन करना होगा ; नहीं तो योग साधन नहीं हो सकता। उनमें सबसे पहला विषय भोजनका है। क्योंकि भोजनकी चीजोंके साथ शरीरका विशेष सम्बन्ध है। फिर शरीर स्वस्थ न रहनेसे साधन-भजन नहीं बन पाता। इसीलिये शास्त्रमें कहा है, कि—

धर्म्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः।

योगशास्त्र।

धर्म्म, अर्थ, काम और मोक्ष—इन चारों वस्तुओंको प्राप्त करना हो तो सर्वतोभावसे शरीर-रक्षा करना अत्यावश्यक कर्त्तव्य है। शरीर रोगग्रस्त या अकर्म्मण्य (निकम्मा) होनेसे साधन नहीं होने पाता ; किन्तु शरीर स्वस्थ रखना हो तो आहार के विषयमें विशेष सावधान होना चाहिए। जो चीज देह और मनको उन्नत करने वाली एवं मङ्गल-जनक है, वही चीज अच्छी और खाने योग्य है। जिस चीजके उदरस्थ होने पर देहमें कोई रोग पैदा नहीं होता और शरीर बलिष्ठ होता है, चित्तकी प्रसन्नता संसाधित होती है, धर्म्म-प्रवृत्तिका सम्प्रसारण (विस्तार) होता है, शौर्य्य, वीर्य्य, दया दाक्षिण्य प्रभृतिकी वृद्धि होती है, उसीको भोजनमें उपयोग करना चाहिये। केवल-मात्र इन्द्रिय-प्रीतिकर (इन्द्रियोंको तृप्त करने वाली) भोजनकी चीजोंका उपयोग करना, भोजनका श्रेष्ठ उद्देश्य नहीं है। जिससे इहकाल-परकालमें सुख मिलता है, इहकालमें रोग नहीं सताते एवं धर्म्मकी प्रवृत्तिका विकाश होता है, उन्हीं चीजोंका

भोजनमें उपयोग करनेसे पर-जीवनमें हम सुखी वन सकेंगे। असल वात तो यह है, कि खाने योग्य चीजोंके गुणके अनुसार मनुष्यका गुण वनता विगड़ता है। अतएव भोजनके विषयमें विशेष सावधान होना चाहिए। भोजनके सम्बन्धमें शास्त्रोंने यही कहा है, कि :—

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।
स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः॥

छान्दोग्योपनिषत्।

भोजनकी शुद्धिसे सत्त्वकी शुद्धि होती है, सत्त्वशुद्धि होने पर निश्चय स्मृति-लाभ होता है एवं स्मृतिलाभ होनेसे मुक्ति वहुत ही सुलभ हो जाती है। अतएव सभी तरहके यत्न और चेष्टा द्वारा आहार-शुद्धिके विषयमें विशेष सावधानी रखना चाहिए। सत्त्वगुण ही सवका श्रेष्ठ लक्ष्य होना चाहिए, सुतरां साधकगणको रजः तमोगुण विशिष्ट खाद्य-पदार्थ (भोजनकी चीज) कदापि भोजन नहीं करना चाहिये। चावल, पक्का केला, ईखकी शक्कर, दुग्ध और घी योगियोंका प्रधान खाद्य है।

वहुत ज्यादा नमकीन, वहुत ज्यादा कड़वा, वहुत ज्यादा खट्टा, वहुत ज्यादा गर्म, वहुत ज्यादा तीक्ष्ण, वहुत ज्यादा रूखी और जलन पैदा करनेवाली चीजें—प्याज, लहसुन, हींग, साग पात, दही, छांछ प्रभृतिका त्याग करना चाहिये। परिष्कृत (साफ), सुरस, स्नेह-युक्त (जैसा मक्खन आदि) और कोमल (मुलायम) चीजोंसे उदरका पौन हिस्सा पूर्ण कर चौथाई हिस्सा वायु आने जानेके लिये खाली रखना चाहिये।

सागमें वालशाक, कालशाक, परवरकी पत्ती, वथुआ और हिञ्चा (हरहुल)—इन पाँच किस्मका शाक योगीके खाने योग्य होता है। लाल मिर्च खाना ठीक नहीं है। रोज़ परिमित परिमाणसे (हिसाबसे) दूध और घी आदि तेज़को बढ़ाने वाली चीजें भोजन करना चाहिये।

योग साधते समय अग्निसेवा, स्त्री-संग, ज्यादा घूमने फिरने, सूर्य्य-दर्शन, प्रातःस्नान, उपवास, गुरुभोजन एवं बोझ ढोने आदि किसी भी तरहसे शरीरको तकलीफ न पहुंचाना चाहिये।

. शराब पीना या कोई भी नशेकी चीज खाना ठीक नहीं है। भोजन करके या भूखे होकर, मलमूत्रका जोर रोक कर परिश्रान्त (थके-मांदे) या चिन्ता-युक्त होकर योगाभ्यास न करना चाहिये। योग क्रियाके पीछे मेहनतसे निकले हुये पसीनेसे हाथ पैर मल डालना चाहिये ; नहीं तो शरीरका सारा धातु नष्ट हो जायगा।

पहले वायु-धारणा यानी वायु रोकनेका अभ्यास करते समय खूब थोड़ा थोड़ा वायु धारण करो, जिससे रोकनेके बाद दम न फूल चले। योग-साधन करते समय मन्त्र-जपादि ठीक नहीं है। उत्साह धैर्य्य, निश्चिन्त-विश्वास, तत्त्वज्ञान, साहस और लोकसङ्गका परित्याग—यही छः योग-सिद्धिके प्रधान कारण हैं।

आलस्य (सुस्ती) योग साधनमें एक बड़ा भारी विघ्न है ; आलस्य छोड़कर साधन-कार्य्य करना आवश्यक है। योगशास्त्रका पाठ किंवा योगकी बातका अनुशीलन करनेसे योगमें सिद्धिलाभ नहीं होता। क्रिया ही सिद्धिका कारण है। मेहनत न करनेसे किसी

भी काममें सफलता नहीं मिलती है। महाजनों (महात्मा) की यही बात है, कि :—

"उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्य्याणि न मनोरथैः ॥"

मनुष्य कोशिश न करनेसे कुछ भी लाभ नहीं कर सकता है। एक एक विषयमें सिद्धिलाभ करनेके लिये मानवको कितना यत्न, कितना क्लेश, कितना अनुष्ठान करना पड़ता है, कितने प्रकारका उपाय अवलम्बन करना पड़ता है; वह सब केवल काम करनेवाले प्रत्येक व्यक्तिको ही मालूम है। अतएव सर्वदा आलस्य छोड़कर काम करना चाहिए; साधन कार्य्यमें मेहनत न करनेसे फलका लाभ नहीं होता। एकाग्र चित्तसे नित्य नियमित रूपसे आगे कही जाने वाली किसी भी क्रियाका यथानियम अभ्यास करने पर प्रत्यक्ष फल लाभ करोगे, इसमें कोई संदेह नहीं है।

योगाभ्यास करते समय अन्याय-पूर्वक दूसरेका धन उठा लेना, जीवोंके ऊपर हिंसा करना तथा उन्हें कष्ट देना, लोगोंसे द्वेष करना, अहंकार, कौटिल्य (कुटिलता), असत्य-भाषण एवं संसारमें अत्यासक्तिका अवश्य परित्याग करना चाहिए। दूसरे धर्म्मकी निन्दा भी न करना चाहिये। अपने ही धर्मका पक्षपात करना अच्छा नहीं है—धर्म्मके नाम पर गोँड़ामि* करनेसे महापातक लगता है। धर्म्मकी निन्दा नरकका कारण बनती है। सबको सोचना चाहिये, कि ईश्वरको कोई किसी भी नामसे पुकारे, या कोई

* गोड़ांमि उसे कहते हैं, जिसके चित्तमें ऐसा भाव हो कि सिर्फ अपना धर्म्म ही अच्छा है, दूसरेका धर्म्म खराब है।

किसी भी भावसे पुकारे अथवा किसी भी प्रकारका क्रियानुष्ठान करे, किन्तु उसका उद्देश्य क्या है ? कोई भी भगवान्के सिवाय मेरी या तुम्हारी उपासना तो नहीं करता है—इस बातको तो अवश्य ही स्वीकार करना पड़ेगा। धर्म्ममें कोई श्रेष्ठता या नीचता यानी छोटा-बड़ापन नहीं है ; जो अपने धर्म्ममें रहकर अपने धर्म्मके नियमानुसार क्रियाका अनुष्ठान करता है, वही श्रेष्ठ है। इसीलिए गीताकी भगवदुक्ति है, कि :—

श्रेयान् स्वधर्म्मो विगुणः परधर्म्मात् स्वनुष्ठितात्।
स्वधर्म्मे निधनं श्रेयः परधर्म्मो भयावहः ॥

इस वाक्य पर दृढ़ रहो, किन्तु कभी तुम्हें दूसरे धर्म्मकी निन्दा नहीं करना चाहिये। महात्मा तुलसीदास बता गये हैं, कि :—

सबसे बसिये सबसे रसिये, सबका लीजे नाम।
हाँजी हाँजी करते रहिये बैठिये अपने ठाम ॥

सबके साथ बैठो, सबके साथ आनन्द करो, सबका नाम लो, सबको ही हाँजी, हाँजी कहो, लेकिन अपनी जगह पर बराबर डटे रहो यानी अपने धर्म्मके भावमें दृढ़ रहो।

योगियोंका शास्त्रपर वादानुवाद करना उचित नहीं है। इस शास्त्र या उस शास्त्रके नामपर अनेक पुस्तकें पढ़ना भी अच्छा नहीं है। क्योंकि शास्त्र अनन्त हैं, हमारी स्थूल बुद्धिसे शास्त्रोंकी आलोचना करने पर शास्त्रकी बात एक दूसरेसे अलग देख पड़ती है। किन्तु असलमें समझो तो सब शास्त्र और सर्व प्रकारकी साधनाका मुख्य उद्देश्य एक है एवं फल भी एक ही है। गुरुकी कृपाके बिना

प्रकृत ज्ञान न होनेपर केवल शास्त्रको पढ़नेसे वह समझमें नहीं आता है। शास्त्र पढ़कर केवल विराट तर्कजाल फैलाकर लोग व्यर्थ ही झक बाँधा करते हैं। किन्तु ऐसे पल्लव-ग्राही (थोड़े ज्ञानवाले) कभी सच्चा ज्ञान लाभ नहीं कर सकते। योगशास्त्रमें कहा है, कि :—

सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधनम्।
ज्ञानानां बहुता सेयं योगविघ्नकरी हि सा ॥

साधनके पथका सारभूत और कार्य-साधन करने योग्य उपयोगी ज्ञानलाम करनेके लिये कोशिश करना चाहिये। इससे सिवाय ज्ञानियोंमें विज्ञ (ज्ञानी) बननेका छिछलापन योगमें विघ्न बढ़ाता है। अतएव—

अनन्तशास्त्रं बहुवेदितव्यं स्वल्पश्च कालो बहवश्च विघ्नाः।
यत्सारभूतं तदुपासितव्यं हंसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात् ॥

इस महाजनके वाक्यानुसार ही लोगोंको काम करना चाहिये। इसीसे कहते हैं, कि हिन्दू शास्त्र अनन्त हैं, मुनि-ऋषि भी अनन्त हैं, लेकिन हमारी उम्र बहुत थोड़ी है ; सर्वदा सांसारिक कामोंकी झंझट बराबर लगी रहती है ; सुतरां एक व्यक्तिके जीवनमें समस्त शास्त्र पढ़ना एवं प्रकृत भाव ग्रहण करना असम्भव है। अतएव नाना शास्त्रों की आलोचनारूप खिचड़ी न पकाकर सब लोगोंके आदरणीय मानव-जीवनके उपदेष्टा एकमात्र धर्म्मज्ञानकी शेष शिक्षास्थल श्रीश्रीमद्भगवद्-गीताको पढ़ना चाहिये। यद्यपि गीताका प्रकृत अर्थ बतलानेवाले लोगोंका मिलना समाजमें सुलभ नहीं है, तथापि बारम्बार गीता पढ़ना एवं भक्तिशास्त्र पढ़ना सबका ही कर्त्तव्य है। लोकदिखावेके

लिये पाखण्ड करना एवं लोगोंको धोखा देनेके लिये छल कपट न करके पहले बताये हुये नियमोंका पालन करते हुए योगाभ्यासमें नियुक्त होनेसे धीरे-धीरे संसारासक्तिसे निवृत्त होकर चित्त लय होगा। मनोलय हो जाने पर फिर दूसरी किस चीजकी जरूरत है? अतुलज्ञानी तुलसीदासजीने कहा है :—

"राजा करले राज्यवश, युद्धकरे जय वीर।
आपन मनको वश करे, सोई जानो मीर॥"

वास्तवमें अपने मनको जय करके, उसे वशीभूत रखना बड़ी ही कठिन बात है; जिन्होंने मनोजय किया है, उनका ही मानव-जीवन सार्थक समझना चाहिये। महात्मा कबीरजीने कहा है :—

तनथिर मनथिर वचनथिर, सुरत निरत थिर होय।
कहे कबीर इस पलकको, कलप न पावे कोय॥

अतएव साधकगणको योग साधते समय इन समस्त नियमोंका पालन करनेमें उपेक्षा न करनी चाहिये। दूसरी भी एक बात है, कि जो जिस भावसे साधन कार्यमें प्रवृत हो, वह उसे सर्वतोभावसे गुप्त रखे। कितने ही लोगोंका ऐसा स्वभाव है, कि वे अपनी बहादुरी बताकर लोक-समाजमें वाहवाही (शाबाशी) पाने एवं नाम-यश और मान-लाभके लिये अपने साधनकी बात सर्वसाधारणके सामने सुनाया करते हैं। और यदि किसी साधनका फल जरा-सामी समझ सके, कि तत्काल लोगोंके सामने उसे प्रकट कर देते हैं। बेशक, यह बड़ी ही बेवकूफी है। क्योंकि इससे साधकका ही विशेष नुकसान होता है। योगेश्वर महादेवने कहा है :—

योगविद्या परा गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
देवी वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्या च प्रकाशिता ॥

योगशास्त्र ।

जो योगी योग सिद्धिकी वासना रखता है, वह अत्यन्त गुप्त भावसे साधन कार्य्य सम्पादन करे। यह बात किसीके सामने प्रकट न करके गुप्त भावमें रखनेसे वीर्य्यवती (शक्तिशालिनी) होती है, किन्तु प्रकट कर देनेसे यही निर्वीर्य्य और निष्फल हो जाती है। इसीलिये जो जिस भावसे साधन करे, किम्वा साधन-फलका उसे जो-कुछ अनुभव होता रहे, कदापि प्राणका अन्त होनेपर भी उसे प्रकाशित न करना चाहिये। वल्कि फलाफल भगवान्को अर्पण करके उसके श्रीचरणकमलोंपर पूरा भरोसा रखते हुए आत्मसमर्पण करके साधनकार्यमें लगे रहना चाहिये। भगवान्ने अपनी गीतामें कहा है :—

सर्वं धर्म्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

गीता १८।६६ ।

अतएव सर्वतोभावसे उन्हीं कृष्ण-चरणोंमें * शरणापन्न

---

* कृष्णका नाम लिखा है, इससे कोई किसी साम्प्रदायिकताका भाव लेकर किसी प्रकारके कुसंस्कारके वशीभूत न होवे। मैंने नीचे लिखे हुवे अर्थपर कृष्णशब्द प्रयोग किया है। जैसे :—

कृषिर्भू वाचकः शब्दो नश्च निर्वृत्तिवाचकः। तयोरैक्यं परं ब्रह्म कृष्ण इत्यभिधीयते ॥ किम्वा कर्षयेत सर्व जगत् कालरूपेण यः स कृष्णः। किम्वा

(शरणमें जाकर) होकर भक्ति और विश्वासके साथ साधनमें प्रवृत्त होनेसे शीघ्र ही सफलता लाभ होती है। क्योंकि उसके चिन्तनसे उसकी भास्कर ज्योतिः हृदयमें पड़ते हुवे दिव्यज्ञानका उदय होकर मुक्तिका पथ सुगम (सरल) हो जायगा। यह बात स्मरण रहे, इसलिये फिर कहता हूं, कि :—

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः।
अव्दादूर्द्ध भवेत् सिद्धो नात्र कार्य्या विचारणा॥
गोरक्ष संहिता॥ ४६॥

योगिगण ब्रह्मचारी बनें यानी उन्हें स्त्री-संगका परित्याग करना चाहिये। मिताहारी यानी उन्हें ज्यादा भोजन न करना चाहिये, त्यागी यानी वे किसी चीजके लिये लालच न रखें। ऐसी अवस्थामें रहकर योगाभ्यास करनेसे एक वर्षमें सिद्धि लाभ होता है।

कृपिश्च परमानन्दो नश्च तद्दास्य कर्म्मणि इति कृष्णः। दूसरी बात यह भी मनमें याद रखो—

काली बलो कृष्ण बलो किछुतेई क्षति नाई।
चित्त परिष्कार रेखे एकमने डाका चाई॥

यानि तुम काली बोलकर पुकारो या कृष्ण बोलकर पुकारो इसमें कुछ भी नुकसान नहीं है, किन्तु चित्त निर्म्मल रखकर एक मनसे पुकारना चाहिये। अथवा—

राम चहे रब ही कहो, काहूमें क्षति नाहिं।
निर्म्मल चित्त बनायके, भक्ति दिखावहु ताहि॥

केशभस्मतुषाङ्गारकीकसादिप्रदूषिते
नाभ्यसेत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले ।
न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥

स्कन्दपुराण ।

अतएव ऐसे योगविघ्नके स्थान परित्याग करके जहाँतक हो सके गुप्त (निर्जन) स्थानमें एवं समस्त इन्द्रिय सुखी रहें तथा अन्तःकरण प्रसन्न रहे, ऐसे स्थानको ताजे गोबरसे लीपलाप करके कुशासन या कम्बलासन किम्वा व्याघ्र-मृगादिके चर्म्म (खालपर) उत्तर या पूर्वमुख बैठ पुष्प, चन्दन और धूपादि सुगन्धसे आमोदित (सौरभ युक्त) करके अनन्य मनसे निश्चिन्त चित्त होकर योगाभ्यास करे।

आसन साधन ।

स्थिर भावसे बैठनेका नाम आसन है। योगशास्त्रमें चौरासी लाख आसन बताये गये हैं ; उनमें पद्मासन श्रेष्ठ है। यथा :—

आसनं पद्मकाद्युत्तमम् । गारुड़ ।४१ ।

पद्मासन—

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामन्तथा ।
दक्षोरूपरि चैव बन्धनविधिं कृत्वा कराभ्यां दृढं ॥

तत्पृष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्।
एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥
गोरक्ष-संहिता।

बायीं जांघपर दाहना पैर एवं दाहनी जांघपर बायां पैर रखकर, दोनों हाथ पीठकी ओर घुमा बायें हाथसे बायें पैरका अंगूठा एवं दाहिने हाथसे दाहने पैरका अंगूठा पकड़ना चाहिये और छातीमें ठोढ़ी टिकाकर नाककी नोकपर दृष्टि-स्थापन पूर्वक बैठनेका नाम पद्मासन है।

पद्मासन दो प्रकारके हैं; यथा—मुक्त और बद्ध। उपर्युक्त नियमसे बैठनेको बद्ध-पद्मासन कहते हैं एवं हाथसे पीठकी ओर पैरका अंगूठा न पकड़ दोनों जांघोंपर दोनों हाथ चित् रखकर बैठनेका नाम मुक्त-पद्मासन है।

पद्मासन लगानेसे निद्रा, आलस्य, जड़ता प्रभृति देहकी ग्लानि निकल जाती है। पद्मासनके प्रभावसे कुण्डलिनी चैतन्य हो जाती है एवं दिव्य ज्ञान मिलता है। पद्मासनमें बैठकर दाँतकी जड़में जीभकी नोक जमानेसे सब बीमारी छूट जाती है।

सिद्धासन —

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा समं विग्रहम्।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरं
चैतन्याख्यकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥
गोरक्ष संहिता।

योनि स्थानको बाम-पदके मूलदेशसे दबा और एक चरण मेढ़्रदेशमें दृढ़ रूपसे आबद्ध कर एवं हृदयमें ठोढ़ी जमाते हुए देहको बराबर रख दोनों भौंहोंके मध्यदेशमें दृष्टि स्थापन-पूर्वक यानी शिवनेत्र होकर निश्चल भावसे बैठनेका नाम **सिद्धासन** है।

सिद्धासन सिद्धिलाभके लिये सहज और सरल आसन है। सिद्धासनका अभ्यास करनेसे अति शीघ्र योगकी निष्पत्ति मिलती है। इसका कारण यही है, कि लिङ्गमूलमें जीव और कुण्डलिनी शक्ति अवस्थित है। सिद्धासनके द्वारा वायुका पथ सरल और सहजगम्य हो जाता है। इससे स्नायुके विकाश और समस्त शरीरकी बिजलीके लिये चलने-फिरनेका सुभीता होता है। योग-शास्त्रमें कहा है, कि सिद्धासन मुक्तिवाले दरवाजेके किवाड़ खोलता है एवं सिद्धासनसे आनन्दकारी उन्मनी-दशा मिलती है।

स्वस्तिकासन—

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे।
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥

शिव संहिता।

जानु और ऊरु—इन दोनोंके बीच दोनों पैरके तलवोंको अच्छी तरह संस्थापन पूर्वक समकायविशिष्ट होकर सुखसे बैठनेका नाम **स्वस्तिकासन** है। स्वस्तिकासन लगाकर वायु साधन करनेसे साधकको थोड़े समयमें ही वायुकी सिद्धिलाभ होती है एवं वायुके साधनसे उत्पन्न व्यभिचारमें भी किसी प्रकारकी बीमारी आक्रमण नहीं कर सकती।

इन तीन प्रकारके आसनोंके सिवाय भद्रासन, उग्रासन, वीरासन, मण्डूकासन, कूर्म्मासन, कुक्कुटासन, गुप्तासन, योगासन, शवासन, सिंहासन, मयूरासन आदि अनेक प्रकारके आसन प्रचलित हैं। किन्तु अनेक प्रकारके आसनोंका अभ्यास करके समय नष्ट करनेका कोई प्रयोजन नहीं है; उपर्युक्त तीन आसनोंमें जिसे जिस आसनका सुभीता हो, उसे उसी आसनका अवलम्बन करके योगाभ्यास करना चाहिये।

आजकल पाश्चात्य शिक्षाके प्रभावसे चौंधियाए हुए लोगोंमेंसे कितने ही आसनके नामपर हँस कर डवाँडोल हो जाते हैं। वे कहते हैं, कि "इस तरह न बैठनेसे क्या साधन नहीं बनता? हम अपनी इच्छाके अनुसार बैठकर साधन करेंगे, इतने बखेड़ेकी क्या जरूरत है?" किन्तु इसमें भी कुछ रहस्य है, क्योंकि भिन्न-भिन्न भावसे बैठनेसे ही भिन्न भिन्न चिन्ता-वृत्तिकी ऐकान्तिकता उत्पन्न होती है। ऐसे अनेक लोग देखे होंगे, कि जो दुःखकी चिन्ता या निराशामें गाल पर हाथ रखकर बैठते हैं। उस समय वैसी अवस्थामें बैठना मानो स्वाभाविक एवं वैसी चिन्ताके उपयोगी ही होता है। सिद्ध योगीगण कहते हैं, कि "विभिन्न साधनामें विभिन्न आसनसे शरीर और मनका विशेष लगाव रहता है।" फिर दूसरी बात यह है कि योग साधन करते समय दीर्घकाल तक एक ही भावसे बैठे रहना योगाभ्यासका एक प्रधान-तम (सबसे बड़ा) काम है; लेकिन वह ऐसा बन नहीं पड़ता, इसीलिये आसनकी जरूरत होती है। योगाभ्यासके समय योगीकी देहमें नई क्रिया उत्पन्न होती हैं

एवं स्नायुप्रवाह भी नये पथमें चलता है ; और वह सारा मेरुदण्ड या रीढ़के बीचमें ही होता है। सुतरां मेरुदण्डको जिस भावसे एवं जिस अवस्थामें रखनेसे वह क्रिया उत्तमरूपसे सम्पन्न होती है, वह सभी आसन प्रणालीमें विधिसे वतया गया है। मेरुदण्ड, वक्षोदेश यानी छाती, ग्रीवा यानी गला, मस्तक और पञ्जरास्थि—ये सब जिस भावमें रखनेकी आवश्यकता है, वह सब इन आसनों पर बैठनेके नियमोंमें ही ठीकसे वर्णन किया गया है। इसीलिये आसन करने पर उसके लिये दूसरी और किसी भी प्रकारकी शिक्षा लेनेका प्रयोजन नहीं होता है। विशेषतः आसन-सिद्धि करना ऐसा कोई कठिन काम भी नहीं है। यत्न-पूर्वक केवल मात्र थोड़े दिन अभ्यास करनेसे ही साधक उसमें सिद्धिलाभ कर सकते हैं।

उपर्युक्त तीन प्रकारके आसनोंमेंसे जिसे जैसा आसन लगानेमें किसी प्रकारका कष्ट अनुभव न हो, उसे उसी प्रकारके आसनका ही अभ्यास करना चाहिये। आसन लगाकर बैठनेसे जब शरीरमें वेदना (दर्द) वा किसी प्रकारका कष्ट अनुभव न होकर एक प्रकारके आनन्दका उदय होगा, तभी समझना चाहिये, कि आसनकी सिद्धि मिली है। अच्छी तरह आसनका अभ्यास होने पर ही योगसाधन शुरू करना चाहिये।

तत्त्व-विज्ञान

एकमात्र देवदेव महेश्वर निराकार तथा निरञ्जन है। उसीसे ही आकाश उत्पन्न हुवा है। इसके बाद उस आकाशसे वायु, वायुसे

तेज, तेजसे जल और जलसे पृथ्वीकी उत्पत्ति हुई है। ये पाँच महाभूत पञ्चतत्त्वके नामसे कहे जाते हैं। उक्त पञ्चतत्त्वसे ही ब्रह्माण्ड परिवर्त्तित और विलयको प्राप्त होता है एवं उससे ही फिर उत्पन्न हुवा करता है ; यथा—

पञ्चतत्त्वाद् भवेत् सृष्टिस्तत्त्वे तत्त्वं विलीयते।
पञ्चतत्त्वं परं तत्त्वं तत्त्वातीतं निरञ्जनम् ॥
ब्रह्मज्ञान-तन्त्र।

पञ्चतत्त्वसे ही ब्रह्माण्ड-मण्डलकी सृष्टि हुई है एवं इस तत्त्वमें ही वह लय (नाश) को प्राप्त होगा। पञ्चतत्त्वके आगे जो परम-तत्त्व है, उसीको तत्त्वातीत निरञ्जन कहते हैं। मानवशरीर पञ्चतत्त्वसे ही उत्पन्न हुवा है। मिट्टीसे अस्थि, मांस नाखून, त्वक (खाल) और रोआँ—इन पाँचकी उत्पत्ति हुई है ; जलसे शुक्र (वीर्य्य) रक्त, मज्जा, मल, मूत्र—ये पाँच ; वायुसे धारण करना, चलना, फेंकना, सिकोड़ना और फैलाना—ये पाँच ; अग्निसे निद्रा, भूख, प्यास, क्लान्ति (थकावट) और आलस्य (सुस्ती)—ये पाँच एवं आकाशसे काम, क्रोध, लोभ, मोह और लज्जा उत्पन्न हुए हैं।

अकाशका गुण शब्द, वायुका गुण स्पर्श (छूना), अग्निका गुण रूप, जलका गुण रस एवं पृथ्वीका गुण गन्ध है। इसमें भी फिर आकाशमें शब्द सिर्फ एक ही गुण विशिष्ट है ; वायुमें शब्द, और स्पर्श—ये दोनों गुण विशिष्ट हैं ; अग्निमें शब्द, स्पर्श और रूप—ये तीन गुण विशिष्ट हैं ; जलमें—शब्द, स्पर्श, रूप और रस—ये चार गुण विशिष्ट हैं ; एवं पृथ्वी शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध—इन

पञ्चगुणोंसे संयुक्त है। आकाशका गुण कानसे, वायुका गुण त्वचासे अग्निका गुण आँखसे, जलका गुण जिह्वासे (जीभसे) एवं पृथ्वीका गुण नाकसे मालूम पड़ता ।

पञ्चतत्त्वमये देहे पञ्चतत्त्वानि सुन्दरि।
सूक्ष्मरूपेण वर्त्तन्ते ज्ञायन्ते तत्त्वयोगिभिः॥

पवन-विजय स्वरोदय।

इस पंचतत्त्वमय देहमें पंचतत्त्व सूक्ष्मरूपमें विराजित हैं। तत्त्ववित् (तत्त्व समझनेवाले) योगीगण उनके सम्बन्धमें समस्त बातें जानते हैं। गुह्यदेशमें मूलाधार-चक्र पृथ्वी तत्त्वका स्थान है, लिङ्गमूलमें स्वाधिष्ठान-चक्र जल तत्त्वका स्थान है, नाभिमूलमें (तोन्दीकी जड़में) मणिपुर-चक्र अग्नितत्त्वका स्थान है; हृद्देशमें (छातीमें) अनाहत-चक्र वायु तत्त्वका स्थान है एवं कण्ठदेशमें विशुद्ध-चक्र आकाश-तत्त्वका स्थान है। सूर्योदयके समयसे लेकर यथाक्रम अढ़ाई घड़ी यानी एक घंटेके हिसाबसे एक एक नथनेसे प्राणवायु चलता है। बायें या दाहिने नथनेसे साँस चलते समय यथाक्रम (सिलसिलेसे) इन पञ्चतत्त्वोंका उदय होता है। तत्त्ववित् योगीगण उसे प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं।

तत्त्व-लक्षण

पञ्चतत्त्वके आठ प्रकारके लक्षण स्वरशास्त्रमें लिखे गये हैं। पहला तत्त्व-संख्या, दूसरा श्वास-सन्धि, तीसरा स्वरचिह्न, चौथा स्थान,

पाँचवां तत्त्वका वर्ण, छठां परिमाण (माप), सातवां स्वाद एवं आठवा गति।

मध्ये पृथ्वी ह्यधश्चापश्चोर्ध्वं वहति चानलः ।
तिर्य्यग् वायुप्रचारश्च नभो वहति संक्रमे ॥

स्वरोदय शास्त्र ।

यदि नथनेके बीचसे श्वास-प्रश्वास आय-जाय, तो पृथ्वी तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये। इसी तरह नथनेके नीचेसे नि श्वास चलनेसे जल-तत्त्वका, ऊपरसे चलनेसे अग्नि तत्त्वका, बगलसे चलनेसे वायु-तत्त्वका एवं नथनेकी सब जगह छूते हुये घूमकर निःश्वास वायु चलनेके आकाश-तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये।

माहेयं मधुरं स्वादु कपायं जलमेव च ।
तिक्तं तेजो वायुरम्ल आकाशः कटुकस्तथा ॥

स्वरोदय शास्त्र ।

यदि मुहमें मीठा स्वाद अनुभव हो, तो पृथ्वी-तत्त्वका, कषाय (कसैले) स्वादसे जल-तत्त्वका, तिक्त (तीते) स्वादसे अग्नि-तत्त्वका, अम्ल (खट्टे) स्वादसे वायु-तत्त्वका एवं कटु (कड्वे) स्वाद मालूम होने पर अकाश-तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये।

अष्टांगुलं वहेद्वायुरनलश्चतुरंगुलम् ।
द्वादशांगुल माहेयं षोड़शांगुल वारुणम् ॥

स्वरोदय शास्त्र ।

जब वायु-तत्त्वका उदय होता है, तब निःश्वास वायुका परिमाण (माप) आठ अंगुल होता है। अग्नितत्त्वमें चार अंगुल, पृथिवी-

तत्त्वमें बारह अंगुल, जल-तत्त्वमें सोलह अंगुल एवं आकाश तत्त्वमें बीस अंगुल सांसकी वायुका परिमाण होता है।

आपः श्वेतः क्षितिः पीता रक्तवर्णो हुताशनः।
मारुतो नीलजीमूत आकाशो भूरिवर्णकः॥

स्वरोदय शास्त्र।

पृथिवी-तत्त्व पीत यानी पीले रङ्गका, जल-तत्त्व श्वेत वर्ण, अग्नि-तत्त्व रक्त यानी लाल वर्ण, वायु-तत्त्व नीले बादल जैसा और आकाश-तत्त्व नाना प्रकारके वर्णयुक्त होता है।

चतुरस्रं चार्द्धचन्द्रं त्रिकोणं वर्त्तुलं स्मृतम्॥
बिन्दुभिस्तु नभो ज्ञेयमाकारैस्तत्त्व लक्षणम्॥

स्वरोदय शास्त्र।

दर्पण यानी आईनेके ऊपर सांस छोड़नेसे जो भाफ निकलती है, उसका आकार (स्वरूप) चौकोना होनेसे पृथिवी-तत्त्वका, आधे चन्द्रमा-जैसी होनेसे जल-तत्त्वका, तिकोना होनेसे अग्नि-तत्त्वका, गोल होनेसे वायु-तत्त्वका एवं बूंद-बूंद जैसा देख पड़नेसे आकाश-तत्त्वका उदय हुवा है, ऐसा समझना चाहिये।

मानवकी देहमें जब जिस नाकसे सांस चलती है, तब उसी क्रमसे उपर्युक्त पञ्चतत्त्वोंका उदय हुआ करता है। कब किस तत्त्वका उदय होता है, इसका ज्ञान प्राप्त कर एवं तत्त्वके गुणादि समझ कर उस तत्त्वके अनुकूल गमन (यात्रा), मुकद्दमा व्यवसायादि जिस किसी प्रकारके काममें हाथ बटावेंगे, उसमें सिद्धिलाभ अवश्य होगा। किन्तु भगवान्‌के दिये हुवे, ऐसे सहज उपाय हम नहीं जानते

हैं, इसीलिये तो हमारे काम नष्ट हो जाते हैं, आशा टूट जाती है एवं मनस्ताप (मनमें जलन) भोग करना पड़ता है। किस तत्त्वके उदयमें किस तरह हाथ बढानेसे उसमे सफलता मिलती है, इस विषयका प्रकाश करना इस पुस्तकका प्रतिपाद्य (वास्तविक) विषय नहीं है ; अतएव विषय बढ़ जानेके डरसे कुछ नहीं लिखा है।

इन पञ्चतत्त्वोंका साधन कर लेनेसे सब तरहके साधन कार्यों में सिद्धिलाभ होता है एवं साधक बीमार नहीं होता और बहुत दिन जीता रहता है। मोटी बात यह है, कि तत्त्वसाधनमें कृतकार्य्य होनेसे शारीरिक, वैषयिक और पारमार्थिक सभी कामोंमें सुख और सिद्धिलाभ होता है।

तत्त्व-साधन

दोनों हाथके दोनों अंगूठेसे कानके दोनों छेद, बीचकी दोनों अंगुलियोंसे दोनों नथने, दोनों अनामिका और दोनों कनिष्ठा अंगुलियोंसे मुंह एवं दोनों तर्ज्जनीसे दोनों आँख बन्द करने पर, यदि पीला रंग देख पड़े, तो पृथिवी-तत्त्वका, सफेद रङ्ग देख पड़नेसे जल तत्त्वका, लाल रङ्ग देख पड़नेसे अग्नि-तत्त्वका, श्याम (सांवला) रङ्ग देख पड़नेसे वायु-तत्त्वका एवं बूंद-बूंद नाना प्रकारका रङ्ग देख पड़नेसे आकाश-तत्त्वका उदय हुवा है, ऐसा समझना चाहिये।

एक पहर रात रह जाने पर जमीन पर दोनों पैर पीछेको घुमाओ और उसको दबा कर बैठ जाओ। पीछे दोनों हाथ उल्टा

कर दोनों उरुपर रखो ; अर्थात् उरुपर दोना हाथ ऐसे चित् रखने होंगे, जिसमें उङ्गलीकी नोक पेटकी ओर रहे। इस तरह बैठ कर नाककी नोकपर दृष्टि जमाने और श्वास-प्रश्वासका लक्ष्य रख एक मनसे (स्थिर मनसे) क्रमशः पञ्च-तत्त्वका ध्यान करना चाहिये। ध्यान यथा—

पृथ्वी-तत्त्वका ध्यान—

लं बीजां धरणीं ध्यायेत् चतुरस्रां सुपीतभाम्।
सुगन्धां स्वर्णवर्णत्वमारोग्यं देहलाघवम्॥

'लं' बीज पृथ्वी-तत्त्वके ध्यानका मंत्र है। इस बीजको उच्चारण करते हुवे इस तरह पृथ्वीका ध्यान करना होगा ; यथा—यह तत्त्व खूब पीले रङ्गका, सोने—जैसा लावण्य-संयुक्त (सुन्दरतासे भरा हुआ), चौकोन विशिष्ट, उत्तम् गन्ध-युक्त (खुशबूदार) एवं आरोग्य तथा देहको हलका बनाने वाला है।

जल-तत्त्वका ध्यान —

वं बीजं वारुणं ध्यायेदर्द्धचन्द्रं शशिप्रभम्।
क्षुत् पिपासासहिष्णुत्वं जलमध्येषु मज्जनम्॥

'वं' बीज जल-तत्त्वके ध्यानका मन्त्र है। इस बीजको उच्चारण करते हुवे इस तरह जलतत्त्वका ध्यान करना चाहिये ; यथा—इस तत्त्वकी आधे चन्द्रमा जैसी आकृति विशिष्टा है, और चन्द्माकी भाँति उज्ज्वल प्रभा-युक्त एवं भूख-प्यासको सहन करनेवाला और जलमें डूबनेकी शक्तिसे भरा हुआ है।

रोज पहर भर रात रहते उठकर जमीन पर बैठ प्रातःकाल पर्य्यन्त अच्छी तरहसे ध्यान लगाने पर छः महीनेमें अवश्य ही तत्त्वकी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। तब दिन रातके बीचमें अपने शरीर पर कब किस तत्त्वका उदय होता है, वह जब चाहोगे, बड़ी आसानीसे प्रत्यक्ष देख सकोगे ; एवं शरीर स्वस्थ रखकर सांसारिक, वैषयिक कामोंमें भी सफलता प्राप्त कर सकोगे। तत्त्वमें सिद्धिलाभ होनेसे लययोग एवं अन्याय योग-साधन विशेष सहज और सुगम आसान हो जाते हैं। आकाश तत्त्वके उदयमें सांसारिक कार्य्यादि न करके योगाभ्यास करना चाहिये।

तत्त्व साधन करते समय किसी प्रकारका योग साधन भी कर सकते हैं। अतएव तत्त्वका साधन साधते समय चुपचाप न बैठकर किसी प्रकारका योग साधन करना भी कर्त्तव्य है।

तस्य रूपं गतिः स्वादो मण्डलं लक्षणन्त्विदम्।
यो वेत्ति वै नरो लोके स तु शूद्रोऽपि योगवित्॥
पवन-विजय-स्वरोदय।

इस तरह जो व्यक्ति सब तत्त्वके रूप, गति, स्वाद, मण्डल और सारे लक्षण जानता है, वह शूद्र होनेपर भी योगी नामसे पुकारा जा सकता है।

नाड़ी-शोधन।

शरीरमें रहनेवाली सब नाड़ियाँ मलादिसे खराब रहती हैं, और नाड़ीका शोधन (साफ) न करनेसे वायु नहीं रुक सकता। सुतरां

योग साधन आरम्भ करनेसे पहले नाड़ी-शोधन करना चाहिये। हठयोगमें षट्कर्म्म द्वारा (छः कामसे) शरीर शोधन करनेकी व्यवस्था है। यथा—

धौतिर्वस्तिस्तथा नेति लौलिकिस्त्राटकस्तथा।
कपालभातिश्चैतानिषट्कर्म्माणि समाचरेत्॥

गोरक्ष संहिता। ४अः

धौति, वस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति—इन छः तरहकी बाह्य (ऊपरी) क्रियाओंसे शरीर शोधन करनेकी व्यवस्था है, लेकिन ये सव गृहत्यागी साधु संन्यासीसे ही बन पड़ती हैं, सर्वसाधारणके लिये ये बहुत ही मुशकिल हैं। विशेषतः ये उपर्युक्त रूपसे अनुष्ठित न होने पर नाना प्रकारके दुःसाध्य (कठिनाईसे) दूर होनेवाले रोगकी उत्पत्ति होनेकी सम्भावना है। परमयोगी शङ्कराचार्यने भीतरी प्रयोगसे जैसी नाड़ी-शोधनकी व्यवस्था बताई है, उसी नियमको मैं भी यहाँ लिखता हूँ। वही सबके लिये सुलभ और सुगम है।

पहले आसनका अभ्यास करना पड़ता है, आसनमें सिद्धिलाभ हो जाने पर नाड़ी-शोधन शुरू करना चाहिये।

स्थिरभावसे सुखासनमें बैठ सीधे हाथके अंगूठेसे दाहने नथनेको कुछ दवा बायें नथनेसे जहाँतक हो सके वायुको खींचे एवं जरा-सी देर भी न ठहर कर अनामिका और कनिष्ठा उङ्गलीसे बायें नथनेको बन्द कर दाहिने नथनेसे वायुका रेचन करे यानी वायुको निकाल दे; फिर दाहिने नथनेसे वायु खींचकर यथाशक्ति बायें नथनेसे

निकाल दे, लेकिन खींचनेका काम पूरा होते ही उसी वक्त वायुको निकाल देना चाहिये, जरा-देर भी न रोकना चाहिये। पहले अभ्यास करते समय उपर्युक्त क्रिया एक बार हिसावसे तीन वार करनी चाहिये। इसके वाद तीन वार अच्छी तरहसे अभ्यास हो जाने पर पाँचवार, फिर सातवार इस प्रकार वढ़ाना चाहिये।

सारे दिन रातके बीचमें इसी तरह एकवार उषःकाल एकवार दोपहरमें एकवार सन्ध्याको और एक वार अर्द्ध रात्रिके समय—कुल चार वार यह काम करना चाहिये। रोज नियमसे चार वार यत्नके साथ अभ्यास कर सकने पर एक महीनेके भीतर ही सिद्धि मिलेगी, किसी-किसीको डेढ़ या दो महीने भी लग सकते हैं।

नाड़ी-शोधनमें सिद्धि लाभ हो जानेसे देह खूब हल्की मालूम पड़ेगी ; आलस्य, काहिली प्रभृति सब दूर हो जायेंगे। कभी कभी आनन्दसे मन उभर उठेगा एवं समय समय पर खुशबूसे नाक भर जायेगी। यह सब लक्षण प्रकट होनेपर समझना चाहिये, कि नाड़ी-शोधनमें सिद्धि मिल गई है। इसके वाद आगे बताये किसी भी साधनमें नियुक्त होना चाहिये।

मन स्थिर करनेका उपाय।

मन स्थिर न होनेसे कोई काम ही नहीं बनता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और भूचरी, खेचरी मुद्रादि जो कुछ अनुष्ठान हैं,

समीका उद्देश्य यह है, कि चित्त वृत्तिको रोककर मनको वशमें किया जाय। मतवाले पागल हाथी जैसे प्रमत्त (पागल-सा) मनको वशीभूत करना भी बहुत ही मुशकिल काम है; लेकिन इसके लिये उपाय अवश्य हैं।

जिसे जिस आसनका अभ्यास हो वह उसी आसनको लगाकर मस्तक, गर्दन, पीठ और उदर बराबर सीधे रख अपने शरीरको सीधा करके बैठे। इसके बाद नाभिमण्डलमें (तोंदीकी जगह) दृष्टि जमाकर कुछ देर तक पलक न मारे। नाभिस्थानमें दृष्टि और मन रखनेसे निःश्वास धीरे धीरे जितना कम पड़ता जायगा, मन भी उतना ही स्थिर होता जायगा। इसी भावसे नाभिके ऊपर दृष्टि और मन लगाकर बैठनेसे कुछ दिन बाद मन स्थिर होगा। मन स्थिर करनेका ऐसा सरल उपाय दूसरा और नहीं है। अपिच—

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात्।
मनसो धारणञ्चैव धारणा सा परा मता॥

त्रिपञ्चांग योग।

इष्टदेवकी चिन्ता या किसी ध्यान-धारणामें मन नियुक्त करते समय यदि नाना विषयोंमें विक्षिप्त (चंचल) होनेके कारण चित्त स्थिर न कर सको, तो मन जिस विषयमें दौड़े, उसी विषयको आत्मानुभावमें समरस (बराबर-रस) ज्ञान करते हुए सर्वत्र इष्टदेव या ब्रह्ममय विचारकर चित्तमें धारणा करनी चाहिये। ऐसा करनेसे विषय और इष्टदेवता किम्वा विषय और ब्रह्म अभिन्न हैं—ऐसा मालूम होनेपर चित्तकी धारणा बढ़कर बहुत ही जल्दी काम निकल

सकता है। इस उपायके अतिरिक्त चित्तको जय करनेकी सीधी राह एवं सीधा उपाय और कुछ भी नहीं है। जो व्यक्ति अपनेको और जगत्‌की सब चीजको इष्टदेवसे भिन्न नहीं देखता एवं उसीको ही अद्वितीय ब्रह्म-स्वरूप समझता है, मुक्ति उसके हाथ आ जाती है। इन दो उपायके अतिरिक्त—

त्राटक योग

का अभ्यास करनेसे भी सहजमें ही मन स्थिर होता है एवं नानाप्रकारकी शक्तिका लाभ होता है; इसका अभ्यास करना भी सीधा ही है। यथा—

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्।
यावदश्रुनिपातश्च त्राटकं प्रोच्यते बुधैः॥

स्थिर भावसे सुखासनमें बैठकर धातु या पत्थरकी बनी हुई किसी सूक्ष्म चीजपर लक्ष्य करके निर्निमेष यानी बिना पलक मारे देखता रहे। इस तरह टकटकी बाँधते समय शरीर न हिले, मन किसी प्रकार चञ्चल न होवे—इस तरह जब तक आँखसे आँसू न गिरे, तब तक बराबर देखता रहे। अभ्यास करने पर बहुत देर तक इस तरह टकटकी बाँधनेकी शक्ति पैदा होगी।

दोनों भौंहोंके बीचवाले बिन्दु-केन्द्रमें दृष्टि-पूर्वक एकाग्र बन जबतक आँखसे जल न आवे, तबतक दृष्टि लगाकर वहाँ देखनेसे

धीरे धीरे दृष्टि (नजर) उसी स्थान पर जम जायगी। ऐसा होनेपर त्राटक सिद्ध हो जाता है।

त्राटकमें सिद्धि मिलनेसे आँखके दोष (बुराइयाँ) मिटते हैं ; निद्रा, तन्द्रा आदि काबूमें आती है एवं आँखकी रोशनी निकालनेकी राह विशुद्ध हो जाती है। पाश्चात्य विज्ञानमें जो मेस्मेरीजम् (mesmerism) है, वह त्राटक योगकी ही सिर्फ एक झलक मात्र है। त्राटक-योगमें सिद्धि लाभ होनेसे, मेस्मेराइज़ बड़ी आसानीसे कर सकते हैं। फिर भी पाश्चात्य मेस्मेरिजम् और त्राटक-योगमें बहुत कुछ अन्तर है। क्योंकि, मेस्मेराइज़ करने वाला नहीं जानता कि किससे क्या होता है ; किन्तु त्राटक-योगी मोहिष्णु (जिसको मेस्मेराईज़ किया जाता है) की एवं अपनी, दोनोंकी सारी खबर रखता है। त्राटक-सिद्ध होनेसे हिंस्र जानवर तक वशमें आ जाते हैं।

एक दिन अपने योग-शिक्षादाता महापुरुषके साथ मैं पार्वत्य वनभूमिमें भ्रमण कर रहा था, कि एकाएक एक शेर हमारे सामने आ खड़ा हुआ। मैं तो शेरके आक्रमण (झपटने) के भयसे विशेष डरा और घबराया, किन्तु महापुरुषने मुझे पीछे हटाकर अपनी दोनों आँखें शेरकी दोनों आँखके सामने ठीक बराबर जमाकर अपनी आँखोंकी रोशनीको इकट्ठा किया। फिर तो शेरमें एक पैर भी आगे बढ़नेकी शक्ति न रही ; वह कागजकी तस्वीर-जैसा खड़ा होकर पूंछ हिलाने लगा। महापुरुषने जबतक नजर न हटाई, शेर तबतक स्थिर भावसे खड़ा रहा ; उसकी आँखों परसे महापुरुषके अपनी नजर हटाते ही वह तत्काल जङ्गलमें भाग गया। हमारी ओर उसने घूमकर देखा

भी नहीं। तब महापुरुषने मुझे त्राटक-योगकी शक्तिके सम्बन्धमें उपदेश प्रदान किया। त्राटक-योगका अभ्यास कर सकनेसे हम सहज ही में लोगोंको निद्रित, वशीभूत और इच्छानुसार (मनमाने) काममें लगा सकते हैं।

कुण्डलिनी चैतन्यका कौशल।

कुण्डलिनी तत्त्वमें ही कहा गया है, कि कुण्डलिनी चैतन्य न होनेसे तप-जप और साधन-भजन वृथा है। कुण्डलिनीके अचैतन्य रहनेसे मानवका प्रकृत ज्ञान कभी उदय नहीं हो सकता है। मानव-जीवनका प्रधान काम और योगमें सिद्धि-लाभका उपाय—कुण्डलिनी को चैतन्य करना ही है। जितने प्रकारकी साधनाएँ हैं, सभी कुण्डलिनीको चैतन्य करनेके लिये हैं। सुतरां सबसे पहले चक्रके साथ कुण्डलिनीको जगाना चाहिये। मूलाधार-पद्ममें कुण्डलिनी-शक्ति स्वयम्भू लिङ्गको साढ़े तीन फेरसे लपेटे साँपके आकारमें नींद ले रही है। जबतक वह देहमें नींद लेती है, तबतक मानव पशुकी तरह अज्ञानमें मग्न रहता है, तब तक कोटि-कोटि योगाभ्याससे भी उसे ज्ञान नहीं मिलता। जैसे कोई चाभीसे ताला खोलकर दरवाजा खोल देता है,—वैसे ही कुण्डलिनी शक्तिको जगाकर मूर्द्धादेशसे सहस्रार पद्मपर पहुँचा सकनेसे ही ब्रह्मद्वार का भेद होकर ब्रह्मरन्ध्रकी राह खुल जाती है। इसीसे मानवको दिव्य-ज्ञानका लाभ होता है।

बायें पैरकी एड़ीसे योनिदेशको मजबूतीसे दबाकर दाहिने पैरको बिलकुल सीधा और सरल भावसे सामने रखकर बैठे, उसके बाद दाहिने पैरको दोनों हाथोंसे जोरसे दबाये रखे एवं कण्ठ (गले) में ठुड्डी लगाकर कुम्भकसे वायु रोके। पीछे प्राणायामकी चालसे धीरे-धीरे उस वायुको निकाल दे। डण्डाहत (डण्डेसे मारा गया) साँप जैसे सरल भाव धारण करता है, वैसे ही इस क्रियाको करने पर कुण्डलिनी-शक्ति ऋजु (सीधा) आकार धारण कर लेती है।

वित्तेके बराबर लम्बे, चार अंगुल चौड़े, कोमल, श्वेतवर्ण सूक्ष्म कपड़ेसे नाभिदेश (तोंदीकी जगह) को लपेटकर कमरके डोरेसे बाँध दे। पीछे भस्म द्वारा देह लेपन करके गोपनीय (छिपे) घरमें सिद्धासन पर बैठे, दोनों नथनेसे प्राण-वायुको आकर्षण करके, बलपूर्वक अपान वायुमें मिलावे एवं जबतक सुषुम्णा विवरमें (गड्ढेमें) वायु पहुँचकर प्रकाश न पावे, तब तक अश्विनी-मुद्रासे धीरे धीरे गुह्यदेशको सिकोड़े और फैलाये। इसी तरह साँस रोककर कुम्भक योगसे वायु रोध करनेसे कुण्डलिनी-शक्ति जागकर सुषुम्ना पथसे ऊपरकी तरफ चढ़ती है।

इस तरह साधन करनेसे कुण्डलिनीके जागनेपर योनिमुद्रा योगसे उठायी जाती है। मूलाधारसे क्रमानुसार समस्त चक्रोंको भेद करते हुए सहस्र दलको पद्ममें उठा कर परमशिवके साथ संयुक्त करने एवं दोनोंको एक बनानेसे उन दोनोंके संयोगसे निकले हुये सामरस्य-सम्भूत अमृत द्वारा शरीर उमड़ने लगता है। उस समय साधक समस्त जगत्को भूल जाता है एवं बाह्य-ज्ञान शून्य होकर

जिस अनिर्वचनीय अपार आनन्दमें डूब जाता है, वह स्वतः अनुभवकी वस्तु है, लिख कर मैं उसे प्रकाश नहीं कर सकता। स्त्री-संसर्गसे शरीर और मनमें जैसा अनिर्देश्य (जो कहा न जा सके) आनन्द अनुभव होता है, उसकी अपेक्षा कोटि-कोटि गुण अधिक आनन्द इसमें प्राप्त होता है। उस अव्यक्त भावको व्यक्त (प्रकाश) करनेकी शक्ति भाषामें नहीं है। *

कुण्डलिनी-शक्ति किस तरह उठायी जाती है, वह केवल मुंहसे बतानेसे नहीं, बल्कि प्रत्यक्ष दिखाये बिना किसीकी भी समझमें नहीं आ सकती। सुतरां वह गुह्य (गुप्त) विषय अकारण सर्व साधारणके सामने प्रकाशित करना वृथा है। साधकको केवल मात्र कुण्डलिनी शक्तिको चैतन्य करनेके लिये ऊपर कही हुई क्रियाओंका अनुष्ठान करना चाहिये। कुण्डलिनी चैतन्य करनेका और भी एक सहज उपाय है। वह इस प्रकार है :—

सिद्धासनसे बैठ कर हृदयपर मजबूतीसे ठुड्डी रखे, पीछे दोनों हाथसे मुठ्ठी बांधकर दोनों हाथकी कुहनी हृदय पर दृढ़रूपसे रख नाभि देशमें वायु धारण करे एवं गुह्य-देशको अश्विनी मुद्रासे सिकोड़ता और फैलाता रहे। ऐसा नित्य अभ्यास करनेसे भी कुण्डलिनी शीघ्र ही चैतन्य होगी।

---

* कुण्डलिनीको कैसे जगाकर उत्थापन करना होता है, इसकी क्रिया मत्प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें वर्णन की गई है।

कुण्डलिनीके चैतन्य होकर सुषुम्णा-नाड़ीमें प्रवेश करनेसे साधक स्पष्ट अनुभव कर सकता है। उसी समय पीठकी रीढ़के बीचमें चींटी रेंगने जैसी सरसराहट होने लगती है।

लययोग साधन।

जिनके पास समय थोड़ा है एवं जो योगके नियमोंका पालन करनेमें असमर्थ हैं, वे पहले बतायी हुई विधिसे कुण्डलिनीको चैतन्य करके यदि किसी भी प्रकारके आगे बताए लययोगका साधन करेंगे तो अवश्य चित्त लय होगा। विषय बढ़ जानेके डरसे मैं विस्तार-पूर्वक यहाँ न लिख सका। फिर भी जो कई-एक लय-संकेत मैंने लिखे हैं, उनमेंसे किसीकी भी क्रियाका अनुष्ठान करके मनोलय किया जा सकता है। यह बहुत सीधा और थोड़ी मेहनतसे सिद्ध होनेवाला एवं शीघ्र फल देनेवाला साधन है।

(१) मूलाधार-चक्र भगाकृति है; इस चक्रमें स्वयम्भूलिङ्गमें तेजोरूपा कुण्डलिनी-शक्ति साढ़े तीन फेरे लपेटे हुए अधिष्ठिता है। इस ज्योतिर्म्मयी-शक्तिका जीवरूपमें ध्यान करनेसे चित्त लय होता है एवं मुक्ति मिल जाती है।

(२) स्वाधिष्ठान-चक्रमें प्रवालांकुर जैसे उड्डीयान नामक पीठ (आसन) पर कुण्डलिनी-शक्तिका चिन्तन करनेसे भी मनोलय होगा एवं जगत्के आकर्षणकी शक्ति आवेगी।

(३) मणिपुर-चक्रमें पाँच फेरे लगाये बिजली जैसे रङ्गकी चित्स्वरूपा भुजंगी-शक्तिका ध्यान करनेसे अवश्य ही साधक सर्व-सिद्धि पाता है।

(४) अनाहत-चक्रमें ज्योतिः-स्वरूप हंसका ध्यान करनेसे भी चित्त लय हो जाता है एवं जगत् वशीभूत होता है।

(५) विशुद्ध-चक्रमें निर्म्मल-ज्योतिःका ध्यान करनेसे सर्व सिद्धियाँ मिलती है।

(६) तालुमूलके ललना-चक्रको घण्टिका स्थान और दशम द्वार-मार्ग कहते हैं। इस चक्रपर ध्यान लगानेसे मुक्ति मिलती है।

(७) आज्ञा-चक्रमें वर्त्तुलाकार ज्योतिःका ध्यान करनेसे साधक मोक्ष पद पाते हैं।

(८) ब्रह्मरन्ध्रमें अष्टम-चक्रस्थित सुईकी नोक-जैसे धूम्राकार जालन्धर नामक स्थानपर ध्यान द्वारा चित्त लय करनेसे निर्वाण-पद मिलता है।

(९) सोम-चक्रमें पूर्णा सच्चिद्रूपा अर्द्धशक्तिका ध्यान करनेसे मनोलय होता है एवं मोक्षपद लाभ होता है।

इन नवचक्रके बीचमें एक एक चक्रके ध्यान करनेवाले साधक-गणको सिद्धि और मुक्ति हाथों हाथ मिलती है। क्योंकि, वे ज्ञानकी आँखसे दोनों कोदण्डके बीच कदम्ब जैसे गोलाकार ब्रह्मलोकके दर्शन करते एवं अन्तमें ब्रह्मलोकमें भी पहुँच जाते हैं। कृष्णद्वैपायनादि ऋषिगण नवचक्रमें लययोगका साधन करके यम-दण्डको तोड़कर ब्रह्मलोकमें जा पहुँचे थे। यथा—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लय संज्ञितः।
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः॥
योगशास्त्र।

अर्थात् वेदव्यासादि महात्माओंने नवचक्रमें मनोलय करके लययोग साधन किया था। सिवा इसके और भी बहुत तरहका लय और लक्ष्ययोग संकेत शास्त्रमें लिखा है। यथा—

(१०) परम आनन्दके साथ अपने हृदयके बीचमें इष्ट देवताकी मूर्तिका ध्यान करनेसे साधक आत्मलीन हो जाता है।

(११) एकान्तमें शववत् (मुरदे जैसा) चित्त लेटकर एकाग्र चित्तसे अपने दाहिने पैरके अंगूठे पर दृष्टि स्थिर करके ध्यान करनेसे शीघ्र ही चित्त लय होता है। यह चित्त लय करनेका प्रधान और सहज उपाय है।

चित्ते लेटकर नींद लेनेसे कितने ही लोगोंको अपने घिग्घी बँध जाने जैसा मुंह पर दबाव-सा मालूम पड़ता है। उस वक्त उसको यह भी मालूम होता है, मानो कोई आदमी छातीको ज़ोरसे दबा कर बैठा है,—शरीर भारी हो जाता है, डरसे चिल्लानेकी कोशिश करने पर भी साफ़ बात मुंहसे न निकल कर घें-घें शब्द उच्चारण होता है। इसी दशामें लययोगकी झलक देख पड़ती है।

(१२) जीभको तालुमूलमें लगा ऊपर उठाये रखे; इससे चित्त एकाग्र होकर परमपदमें लीन हो जाता है।

(१३) नाकके ऊपर दृष्टि रख कर बारह अंगुल पीली या आठ अंगुल लाल वर्णकी ज्योतिःका ध्यान करनेसे चित्त लय हो जाता एवं वायु स्थिर हो जाता है।

(१४) ललाटके ऊपर शरत्के चन्द्र-जैसी श्वेतवर्ण ज्योतिः का ध्यान करनेसे मनोलय हो जाता है एवं आयु बढ़ती है।

(१५) देहके बीचमें निर्वात् निष्कम्प दीपकलिका जैसी अष्टांगुल ज्योतिःका ध्यान करनेसे जीव मुक्त हो जाता है।

(१६) दोनों भौहोंके बीच सूर्य्य जैसे तेजः-पुञ्जका ध्यान करनेसे ईश्वरका सन्दर्शन मिलता है।

इनमेंसे जिसे जो क्रिया सुभीतेकी जँचे, वह उसीसे मनोलय कर सकता है।

शब्दशक्ति और नाद साधन।

शब्द ही ब्रह्म है। सृष्टिके पहले प्रकृति-पुरुष मूर्त्तिहीन केवल एक ज्योतिः मात्र था। सृष्टिके आरम्भ-कालमें वही सर्वव्यापी ज्योतिः आत्मा अभेद भावसे नादविन्दुरूपमें प्रकाशमान हुई थी। विन्दु परम शिव और कुण्डलिनी निर्वाण कलारूपा, भगवती त्रिपुरा-देवी स्वयं नादरूपा है। यथा :—

आसीद्विन्दु स्ततो नादो नादाच्छक्तिः समुद्भवः।
नादरूपा महेशानि चिद्रूपा परमा कला॥

वायवी संहिता।

आदि प्रकृति देवीका नाम परा प्रकृति है; सुतरां परा प्रकृति आद्याशक्ति ही नादरूपा होती है। इसी प्रकृतिसे पञ्च महाभूतकी सृष्टि हुई है। पहले आकाश उत्पन्न हुवा है। आकाशका गुण शब्द

है, अतएव सृष्टिके पहले शब्द उत्पन्न हुवा है। शब्दसे सिलसिलेवार अन्य दूसरे महाभूत एवं यह चराचर विश्व उत्पन्न हुवा। इसीलिये शास्त्रकारोंने "नादात्मकं जगत्" कहकर वताया है। तभी तो देखिये, कि शब्द कैसा क्षमताशाली होता है। योगवलशाली ऋषिगणके हृदयसे यही शब्द ग्रंथ एवं मन्त्रके रूपमें निकल कर एक अलौकिक शक्तिसम्पन्न एवं वीर्य्यशाली वना है। शब्दसे क्या नहीं होता? कोई व्यक्ति अपने मित्रोंके साथ मौजें मार रहा है, ठीक उसी समय यदि अदूरमें (पासमें) करुण क्रन्दन-ध्वनि (फूट-फूट कर रोनेका शब्द) सुनाई दे तो वह कभी उस तरह हँस खेल न सकेगा। मान लो कि मैं किसी व्यक्तिसे प्रेम नहीं करता, किन्तु वह यदि गिड़-गिड़ाकर करुण एवं समुचित शब्दोंसे मेरी स्तुति करने लगे तो अवश्य ही मेरा कठिन हृदय पिघल जायगा। सारांश, शब्दसे ही सव परस्पर आवद्ध हैं। कोयलकी कूक (शब्द) सुननेसे या भौंरेका भन् भन् शब्द कानमें आनेसे मनमें न जाने क्यों एक अजीव आकांक्षा पैदा होती है, न जाने किस जन्म-जन्मान्तरकी पुरानी वात याद आ जाती है। इसी प्रकार मेघ (वादल) की गड़गड़ाहट गर्ज्जन या मोरका के-का शब्द सुननेसे दूसरे ही प्रकारके भावका उदय होता है; मनमें किसी अमूर्त्त प्रतिमाकी मूर्त्ति स्थापित हो जाती है। शब्द ही सङ्गीतका प्राण है; इसीलिये गाना सुनकर लोग आत्माको खो देते और पागल जैसे वन जाते हैं। शब्दसे जीव मुग्ध हो जाता है; शब्दसे विश्व-ब्रह्माण्ड संगठित हुआ है; हरि एवं हर भी नादसे अभिन्न नहीं हैं।

न नादेन विना ज्ञानं न नादेन विना शिवः ।
नादरूपं परं ज्योतिर्नादरूपी परो हरिः ॥

नादका अन्त नहीं है, नाद असीम और अपार है। इसीलिये हिन्दू शास्त्र-कर्त्ताओंने लिखा है—

नादाब्धेस्तु परं पारं न जानाति सरस्वती ।
अद्यापि मज्जनभयात् तुम्बं वहति वक्षसि ॥

बात सच्ची है। नादका अनुसन्धान करनेवाला तत्त्वज्ञानी योगी ही इस बातकी सचाई उपलब्ध कर सकता है। नादरूप समुद्रका परपार (दूसरा किनारा) जब सरस्वतीको भी मालूम नहीं है, तब मुझ-सदृश सामान्य व्यक्तिका नादके स्वरूपको समझाने जाना विडम्बना मात्र ही है।

नादका दूसरा नाम परा है ; यही मूलाधारमें परा, स्वाधिष्ठानमें पश्यन्ति, हृदयमें मध्यमा और मुखमें वैखरी कहाती है।

आखेदमान्तरं ज्ञानं सूक्ष्मवागात्मना स्थितम् ।
व्यक्तये स्वस्य रूपस्य शब्दत्वेन निवर्त्तते ॥

वाक्यप्रदीप ।

सूक्ष्म वागात्मामें स्थित अन्तरज्ञान, अपने रूपको दिखानेके लिये शब्द-रूपसे वैखरी अवस्थामें चला जाता है। अर्थात् हमारे सूक्ष्म वागात्मामें जो भीतरी ज्ञान अव्यक्त (छिपी) अवस्थामें रहता है, मनमें किसी भावका उदय होनेपर, वही अव्यक्त भीतरी ज्ञान प्रव्यक्त (खुला) होकर वैखरी अवस्थामें मुखसे प्रकाश पाता है।

मूलाधार पद्मसे पहले निकले हुवे नाद-रूप वर्ण उठकर हृदयमे पहुँच जाते हैं। यथा—

स्वयं प्रकाश्या पश्यन्ती सुषुम्णासाश्रिता भवेत्।
सैव हृत्पङ्कजं प्राप्य मध्यमा नादरूपिणी॥

हृदयमें रहनेवाले अनाहत पद्ममें यही नाद आप ही आप ध्वनित (शब्द) हो रहा है। अन+आहत=अनाहत ; अर्थात् विना आघातसे (चोटसे) ध्वनि (शब्द) होती है, इसीलिये हृदयस्थ जीवाधार पद्मका नाम अनाहत हुवा है। सद्गुरुके अभावसे एवं हमारा मन विषय चिन्तामें विभोर होकर अज्ञान-तमसाच्छन्न (अज्ञानके अन्धेरेसे घिरा हुआ) होनेके कारण नाद-ध्वनि उपलब्ध नहीं कर सकता है। सुकृतिवान साधकगण लिखे हुए कौशलका अनुष्ठान करने पर आपसे आप निकली हुई अश्रुतपूर्व (पहले न सुनी हुई) अनोखी अनाहत-ध्वनि सुनते सुनते अपार्थिव परमानन्दका उपभोग कर सकते हैं। इस प्रक्रियासे बहुत आसानीके साथ और बहुत जल्दी ही मनोलय किया जा सकता है एवं मुक्ति-पद भी लाभ होता है।

जितने प्रकारके लययोग हैं, उनमेसे यह नाद-साधन सबसे श्रेष्ठ है। क्रिया भी बहुत सीधी एवं सुखसाध्य (सुखसे करने योग्य) होती है। शिवावतार शङ्कराचार्य्यने कहा है—

"नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्।"

नियमके अनुसार साधन करनेसे नादध्वनि साधकको सुन पड़ती है एवं समाधिभावसे वे परमानन्दका उपभोग कर सकते है। यह नाद-तत्त्व जिसे मालूम है, वही प्रकृत योगीगुरु होता है। यथा—

यो वा पराञ्च पश्यन्ति मध्यमामपि वैखरीम्।
चतुष्टयीं विजानाति स गुरुः परिकीर्त्तितः॥

नवचक्रेश्वर॥

अर्थात् जो व्यक्ति परा, पश्यन्ति, मध्यमा और वैखरी आदि नाद तत्त्वको अच्छी तरह समझ चुका है, वही प्रकृत गुरु है। ऐसे ही गुरुके पाससे योगके उपदेश लेकर साधना करना चाहिये ; नहीं तो तड़क-भड़क देख एवं बात-चीत सुनकर भूल जानेसे अवश्य ही धोखा खाना पड़ेगा।

यहाँ नाद-तत्त्वकी जितनी झलक दिखायी गई है, उससे पाठकगण अवश्य ही समझ सकेंगे कि नाद ही आद्याशक्ति है। पहले भी कई जगह बता चुके हैं, कि तप-जप, साधन-भजनका मुख्य उद्देश्य कुण्डलिनी-शक्तिका चैतन्य सम्पादन करना है। अतएव शैव, वैष्णव, गाणपत्य प्रभृति कोई भी सम्प्रदाय पाखण्ड रचकर कितनी ही अपनी बड़ाई क्यों न करें, प्रकारान्तरमें सभी शक्तिकी ही उपासना करते हैं। "बिना शक्तिके मुक्ति नहीं है"—यह प्रवाद (लोकोक्ति) वाक्य ही इसकी सत्यता प्रमाणित कर रहा है। धर्म्मका मूलतत्त्व कितने लोग समझते हैं ? यदि जानते होते तो आडम्बर-पाखण्ड करके नरककी राह साफ न करते। मैं जानता हूं, कि वैष्णवोंमें कितने ही शक्ति-मूर्त्तिको प्रणाम नहीं करते एवं न उनके निवेदित प्रसाद को ही पाते हैं। कैसी मूर्खता है ? जब प्रकृति और पुरुष एक हैं, सुतरां भगवान् एवं दुर्गा-काली प्रभृति सभी अभिन्न—एक हैं कृष्ण, विष्णु, शिव, काली, दुर्गादि सबको ही अभेद

भावसे एक न समझने पर साधनकी ओर पहुंचनेका उपाय ही नहीं है। शास्त्रमें कहा है, कि:—

नानाभावे मनो यस्य तस्य मोक्षो न विद्यते।

जिसका मन भेदज्ञान संयुक्त है, उसकी मुक्ति नहीं होती। फिर देखिये,—

नाना तन्त्रे पृथक् चेष्टा मय्योक्ता गिरिनन्दिनि।
ऐक्यज्ञानं यदा देवी तदा सिद्धिमवाप्नुयात्॥

महानिर्वाण तन्त्र।

हे गिरिनन्दिनि! नाना तन्त्रमें मैंने भिन्न भिन्न बातें कही हैं; जो व्यक्ति उन सबको एक समझकर अभिन्न ज्ञान करेगा, उसे सिद्धि लाभ होगा। महादेवजीने अपने ही मुंहसे बताया है—

शक्तिज्ञानं विना देवि मुक्तिर्हास्याय कल्पते।

हे देवि! शक्तिज्ञानके अतिरिक्त मुक्तिकी कामना हास्यजनक और वृथा है। यह शक्ति वैरागियोंकी महिमान्विता माताजी महाशया नहीं है; वल्कि वह निर्वाणपद देनेवाली आद्याशक्ति-भगवती कुण्डलिनी है। उसके स्वरूपका तत्त्व वर्णन करना साध्यातीत है।

यच्च किञ्चित् क्वचिद्वस्तु सदसद्वाखिलात्मके।
तस्य सर्वस्य या शक्तिः सा त्वं किं स्तूयसे तदा॥

चण्डि०।

जगत्में सदसत् जो कुछ भी शक्ति है, वह उसी आद्याशक्तिकी शक्तिस्वरूपा है। सुतरां उस सूक्ष्मातिसूक्ष्म परा ब्रह्मज्ञान-विनोदिनी कुलकुठारघातिनी कुलकुण्डलिनी शक्तिकी स्वरूपशक्तिका वर्णन करने

की शक्ति मुझमें नहीं है। अतएव पाठकोंको चाहिये, कि धर्म्मका आडम्बर तथा रूढ़ीपन परित्याग करके उस चतुर्वर्णस्वरूपा, खेचरी-वायुरूपा, सर्वशक्तीश्वरी, महाबुद्धि-प्रदायिनी, मुक्ति-दायिनी, प्रसुप्ता-भुजगाकारा (सोई हुई नागिनकी तरह) कुण्डलिनी शक्तिकी आराधना (भक्ति-भावना) करें, यही उनके लिये कर्त्तव्य है।

पराप्रकृति आद्याशक्ति ही नादरूपा है। सुतरां हृद्देशके जीवाधार पद्मसे स्वतः उत्थित यानी खुद-ब-खुद निकली हुई अनाहत-ध्वनि सुनकर साधकगण परमानन्द भोग कर सकते हैं एवं मुक्तिकी राहमें आगे बढ़ सकते हैं। शास्त्रकारगण सुनाते हैं, कि—

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः॥

हठयोग प्रदीपिका।

मन ही इन्द्रियोंका मालिक है, क्योंकि मन संयोग न होने यानी मन न लगनेसे कोई इन्द्रिय भी काम करनेमें समर्थ नहीं रहती। मन प्राणवायुके अधीन है। इसीलिये वायु वशीभूत होते ही मनका लय हो जाता है। मन लय होकर नादमें अवस्थान करता है। नादका अर्थ अनाहत ध्वनि है। जब तक जीवात्मा और परमात्माका संयोग नहीं होता तबतक अनाहत-ध्वनिकी निवृत्ति नहीं होती। योगकी चरम सीमापर जीवात्मा और परमात्मा एकमें मिल जाते हैं। एवं इसके साथ ही साथ वह अनाहत-ध्वनि परब्रह्ममें लय हो जाती है।

श्रृणोति श्रवणातीतं नादं मुक्तिर्न संशयः॥

योगतारावली।

अतएव अश्रुतपूर्व (पहले कभी न सुना हुवा) अनाहत-नाद सुननेसे जीवकी मुक्ति होती है, इसमें जरा भी सन्देह नहीं है। मैं आशा करता हूं कि पाठकगण ये सब बातें समझकर दृढ़ विश्वासके साथ नाद-साधनमें प्रवृत्त होंगे। नाद-साधनका सहज उपाय यही है—

पहले कहे हुये जिस किसी भी कौशलसे हो सके कुण्डलिनी के चैतन्य होनेपर एवं ब्रह्मद्वार परिष्कार होने (खुल जाने) पर नाद की साधना शुरू करना चाहिये।

पहले पहल इड़ा-नाड़ी यानी बायें नथनेसे थोड़ी थोड़ी वायु आकर्षण करके फेफड़ेको वायुसे पूर्ण करना होगा। उसी समय स्नायुके प्रवाहमें मनः संयोग यानी मन लगाकर सोचना पड़ेगा कि मानो उस स्नायुका प्रवाह इड़ा-नाड़ीके भीतरसे नीचेकी ओर उतरकर कुण्डलिनी शक्तिके आधारभूत मूलाधार पद्मके उसी त्रिकोण पीठपर जोरसे चोट पहुँचा रहा है। ऐसा करके उस स्नायु-प्रवाहको थोड़े समयके लिये उसी स्थान पर धारण करना चाहिये। इसके बाद सोचना चाहिये, कि वह सब स्नायुओंकी सारी शक्तिके प्रवाहको साँस के साथ दूसरी ओर खींच रहा हैं। इसके बाद दाहिने नथनेसे धीरे धीरे वायु रेचन करना चाहिये। ऐसी ही प्रक्रिया रोज उषः-कालमें एकबार, दोपहरमें एकबार, शामको एकबार करनी पड़ेगी। फिर आधी रातको भी इसी तरह फेफड़ेको वायुसे पूर्ण करके दोनों हाथके अंगूठेसे दोनों कानके छेद बन्दकर वायु धारण करना चाहिये। अपनी शक्तिके अनुसार वायुको रोककर थोड़ी थोड़ी निकालना

चाहिये। बार-बार वायु धारण करते करते क्रमशः अभ्यास होनेपर दाहिने कानमें शरीरके भीतर शब्द सुनाई दिया करेगा।

जो व्यक्ति कुण्डलिनीको चैतन्य करना या इस सारी क्रियाको गोलमाल समझते हैं, उनके लिये और भी दूसरा सीधा उपाय है। यथाः—

नाभ्याधारो भवेत् षष्ठस्तत्र प्राणं समभ्यसेत्।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिरन्ततः॥

योग स्वरोदय।

योग साधनके उपयुक्त स्थानमें जो किसी भी आसनसे माथा, गर्दन, और मेरुदण्ड (रीढ़) सीधे रखकर बैठे और एकाग्रचित्त एवं निश्चिन्त मनसे नाभि यानी तोंदीकी ओर टकटकी बांधके देखता रहे, तो इसी तरह तोंदीके स्थानमें दृष्टि और मन रखनेसे धीरे धीरे निःश्वास छोटा होकर कुम्भक होगा। नित्य होशियारीके साथ दिन-रातके बीचमें तीन-चार बार ऐसा ही अभ्यास करनेसे कुछ रोज बाद स्वयं (आपसे आप) नाद निकलेगा। थोड़ी थोड़ी वायु धारण करनेसे नाद-ध्वनि बहुत ही जल्द सुन पड़ती है।

इन दो कौशलोंमेंसे किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करनेसे ही कृतकार्य्य हो जाओगे। पहले झींगुरकी झनझनाहट-जैसा यानी भृंगी जैसा झि-झि शब्द करते हैं, वैसा ही शब्द सुनाई देगा। उसके बाद क्रमशः साधन करते करते एकके बाद एकके हिसाबसे वंशीकी तान, बादलका गर्जन, झांझकी झनकार, भौंरेकी गुंज, घण्टा, घड़ियाल, तुरही, करताल, मृदङ्ग, प्रभृति नाना प्रकारके बाजोंके शब्द सिलसिलेसे

सुन पड़ेंगे ; ऐसे ही रोज अभ्यास करते करते नाना प्रकारकी ध्वनियाँ सुनी जाती हैं।

ऐसी ध्वनि सुनते सुनते कभी शरीर रोमाञ्चित हो जाता है ; कभी किसी प्रकारका शब्द सुननेसे शिर चक्कर खाने लगता है, कभी कण्ठकूप (गलेका गड्ढा) जलसे पूर्ण हो जाता है ; लेकिन साधक किसी ओर भी लक्ष्य न करके अपना काम करता रहे। मधु पीने वाला भौंरा जैसे पहले मधुकी खुशबूसे आकृष्ट होता है ; किन्तु मधु पीते समय मधुके स्वादमें इतना डूब जाता है, कि तब उसका खुशबूकी तरफ कुछ भी ध्यान नहीं रहता है ; वैसे ही साधक भी नादकी ध्वनिसे मोहित न होकर शब्द सुनते सुनते चित्तको लय करे।

इस प्रकार अधिक अभ्यास करने पर हृदयके भीतरसे अभूतपूर्व शब्द एवं उससे द्रुत प्रतिशब्द कानमें पहुँचेगा। उस समय साधक आँख बन्द करके अनाहत पद्ममें स्थित बाणलिङ्ग शिवके मस्तकपर निर्वात-निष्कम्प दीप-शिखा (दिएकी लौ) की भाँति ज्योतिःका ध्यान करे। ऐसे ही ध्यान लगाते लगाते अनाहत पद्मस्थ प्रतिध्वनिके भीतर ज्योतिः दर्शन करोगे।

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ॥

गोरक्ष संहिता।

उस दीप-कलिका (दिएकी लौ) के आकारमें ज्योतिर्म्मय ब्रह्ममें साधकका मन संयुक्त होकर ब्रह्मरूपी विष्णुके परम-पदमें लीन हो जायगा। उस समय शब्द बन्द हो जायगा एवं मन आत्म-तत्त्वमें

डूब जायगा। साधक सर्व-व्याधिसे मुक्त होकर तेजोयुक्त हो अतुल आनन्दका उपभोग करेगा। उस समयका वह भाव अनिर्वचनीय है! अवर्णनीय है!! उल्लेखनीय है!!!

आत्मज्योतिः दर्शन।

ज्योतिः ही ब्रह्म है। सृष्टिके पहले केवल एक मात्र ज्योतिः ही थी। पीछे सृष्टि शुरू होते ही ब्रह्मा, विष्णु शिवसे लेकर यह विश्व-ब्रह्माण्ड तक इसी ज्योतिःसे समुत्पन्न (पैदा) हुआ है।

स ब्रह्मा स शिवो विष्णुः सोऽक्षरः परमः स्वराट्।
सर्वे क्रीड़न्ति तत्रैते तत्सर्वेन्द्रियसम्भवम्॥

वही स्वप्रकाशरूपी अक्षर परम ज्योतिः ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव वाच्य है। निखिल विश्व-ब्रह्माण्ड उसी ज्योतिःके बीचमें क्रीड़ा (खेल) कर रहा है एवं जो कुछ इन्द्रियके ग्राह्य (ग्रहण करनेके) विषय हैं, वे सभी उस ब्रह्मज्योतिःसे उत्पन्न हुए हैं। यह ज्योतिः ही आत्माके रूपमें मानवकी देहके भीतर सब जगह व्याप्त होकर अवस्थान कर रही है। आत्मा ब्रह्मका रूप होने पर भी मायाके प्रभावसे विषयाशक्त हो जाने पर अपनेको आप नहीं जानता है। परम ब्रह्मस्वरूप परमात्मा सभी देहमें विराज रहा है। यथा :—

एको देवः सर्वभूतेषु गूढ़ः सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा।
कर्म्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः साक्षी चेतो केवलोनिर्गुणश्च॥

श्रुतिः।

एकदेव परमात्मा ही सर्वभूतमें गूढ़रूपसे अधिष्ठित है। वह सर्वव्यापी, सर्वभूतका अन्तरात्मा, कर्म्मका अध्यक्ष, सकल भूताधिवास, साक्षी, चैतन्य, केवल और निर्गुण है। जैसे दूधमें मक्खन, फूलमें खुशबू एवं लकड़ीमें आग रहती है, वैसे ही देहमें आत्मा अधिष्ठित है।

सभी मानवोंकी प्रकाश्य (बाहरी) दो आँखोंको छोड़कर और एक गुप्त आँख होती है, उस तीसरी आँखको ही गुरुनेत्र कहते हैं। योगसाधनके द्वारा चित्त निर्म्मल (साफ) और स्थिर होनेसे ही वह गुरुनेत्र प्रकाशित होता है, तब भूत, भविष्यत् और बहुत दूर-दूरान्तरकी घटना (कार्य) प्रत्यक्ष देखी जाती है। उसी गुरुनेत्र या ज्ञानचक्षु द्वारा आज्ञा-चक्रके ऊर्ध्वपर निरालम्ब-पुरीमें ईश्वर-दर्शन वा इष्टदेव संदर्शन वा कुल-कुण्डलिनीका स्वरूप-रूप-प्रत्यक्ष देख पड़ता है। उसी ज्ञान-नेत्रसे ही देहमें रहनेवाले ब्रह्मस्वरूप परमात्माका स्वप्रकाश ज्योतिः-दर्शन किया जाता है। यथा :—

चिदात्मा सर्वदेहेषु ज्योतिरूपेण व्यापकः।
तज्ज्योतिश्चक्षुरग्रेषु गुरुनेत्रेण दृश्यते॥

योगशास्त्र।

चिदात्मा ज्योतिःरूपसे सभी देहमें परिव्याप्त (फैला हुआ) है; गुरुनेत्र द्वारा आँखके आगे वह देखनेमे आता है। वह आत्मज्योतिः सर्वथा शान्त, निश्चल, निर्म्मल, निराधार, निर्विकार, निर्विकल्प और दीप्तिमान है। दूधको मथनेसे जैसे मक्खन निकलता है, वैसे ही क्रियाके अनुष्ठानसे आत्मदर्शन होने पर ही जीवात्मा मुक्ति लाभ

करता है। अतएव सबसे पहले यत्नके साथ आत्मदर्शन करना कर्त्तव्य है। शास्त्रवाक्य यह है :—

आत्मदर्शन मात्रेण जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

अर्थात् "केवलमात्र आत्मदर्शनसे ही मानव अवश्य जीवन्मुक्त हो जाता है।" अतएव सभीको आत्मज्योतिःका दर्शन करना कर्त्तव्य है। दूसरे प्रकारके योग साधनकी अपेक्षा आत्मज्योतिः दर्शन-क्रिया सीधी और आरामसे होनेवाली है। उस ब्रह्मस्वरूप ज्योतिःके दर्शनका उपाय यह है :—

योग साधनके उपयोगी स्थानमें, साधक स्थिरचित्तसे नियमानुसार आसनपर (जिसको जिस आसनका अच्छी तरहसे अभ्यास है) बैठे और ब्रह्मरन्ध्रमें विराजने वाले शुक्लाब्जमें (सफेद कमलमें) गुरुदेवका ध्यान करनेके बाद प्रणाम करे। गुरुकृपाके अतिरिक्त ज्योतिःरूप आत्म दर्शन नहीं होता है। शास्त्रमें लिखा है—

अनेकजन्मसंस्कारात् सद्गुरुः सेव्यते बुधः।
सन्तुष्टः श्रीगुरुर्देव आत्मरूपं प्रदर्शयेत् ॥

योगशास्त्र ॥

अनेक जन्म-जन्मान्तरके संस्कारके कारण ही पण्डित व्यक्ति सद्गुरुके आनन्द दान कर सकने पर गुरुदेवकी कृपासे ही साधकके नाते आत्मरूप दर्शन कर सकता है। अतएव गुरुदेवके ध्यान और प्रणामके बाद मनःस्थिर करके मस्तक (माथा), गर्दन, पीठ और उदर बराबर रखकर अपने शरीरको सीधा संभाल कर बैठ जाये। इसके बाद नाभिमण्डलपर (तोंदीके चक्कर पर) दृष्टि स्थिर रख कर

यानी टकटकी बांध कर उड्डीयान बन्धका साधन करे। अर्थात् तोंदीके नीचे रहनेवाले अपान वायुको गुह्यदेशसे उठाकर नाभिदेशमें कुम्भक द्वारा धारण करे। इसमें यथाशक्ति बार-बार वायुको धारण करना पड़ेगा।

त्रिसन्ध्यां मानसं योगं नाभिकुण्डे प्रयत्नतः।

महानिर्वाण तन्त्र। १३ पः

इस तरहका मानस-योग त्रिसन्ध्या करना पड़ेगा; यानी रोज ब्राह्ममुहूर्त्तमें, मध्याह्नकालमें (दोपहर) और सन्ध्याकालमें (शामको) —इन तीनों समय पर कही हुई विधिसे वायुको धारण करे; और जबतक नाभिमें रहनेवाली अग्निको जय नहीं कर ले, तबतक उसे अनन्यमनसे इसी तरह अनुष्ठान करना चाहिये।

नाभिकमलसे (तोंदीके चक्रसे) तीन नाड़ी तीन तरफको गयी हैं। एक ऊर्ध्वमुखसे सहस्र दल पद्म तक, एक अधोमुखसे आधार पद्म तक, और एक मणिपुर पद्मके नाल स्वरूप है। यह नाड़ी सुषुम्णाके बीचमें रहनेवाले मणिपुरपद्मके साथ ऐसे ढंगसे संयुक्त है, कि मानो मणिपुर पद्मनालमें ही नाभिपद्म अवस्थित हो। इसीलिये सब तरहके योग साधनका सीधा और श्रेष्ठ पन्था (राह) नाभिपद्म है। नाभिदेशसे साधन शुरू करनेसे शीघ्र सफलता मिलती है। नाभिस्थानमें वायु धारण करनेसे प्राण और अपान वायुका एकत्व (एकमें मिल जाना) होता है एवं कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्णा द्वार (दरवाजा) परित्याग करती है, उस समय प्राणवायु सुषुम्णाके भीतर घुसता है।

पहली क्रिया नाभिस्थानसे शुरू न करनेसे कृतकार्य्य होना—सफलता लाभ करना—मुश्किल है। अनेक लोग पहलेसे ही एकदम आज्ञाचक्रमें ध्यान लगानेका उपदेश देते हैं, लेकिन वह चेष्टा विफल होती है। मैंने योग क्रियाकी आलोचनासे जो क्षुद्र-ज्ञान लाभ किया है, उससे समझ लिया है, कि "घोड़ा डिंगाईया घास खावार न्याय" यानी जिसकी सहायतासे दूसरेके पास स्वीय-कार्य साधनके लिये गया था, उसकी उपेक्षा कर चुपकेसे अपना कार्य-सम्पन्न करनेकी चेष्टा करनेकी भाँति पहले ही वैसा करनेसे कभी भी मनकी स्थिरता या चित्तकी एकाग्रता अथवा कुण्डलिनीका चैतन्य नहीं होगा। जो लोग प्रकृत साधनके अभिलाषी यानी इच्छा रखनेवाले हैं, वे तोंदीसे काम शुरू करें ; ऐसा करनेसे फल भी प्रत्यक्ष देख पड़ेगा।

नित्य नियमित रूपसे इसी तरह नाभिस्थानमें वायु धारण करनेसे प्राणवायु अग्निस्थानमें गमन करता है। उस समय अपान वायु द्वारा शरीरस्थ अग्नि क्रमशः उद्दीप्त (जलना) हो उठेगी। इस तरह क्रिया करते करते आठ-दश महीनेमें ही नाना प्रकारके लक्षणोंका अनुभव होगा। नादकी अभिव्यक्ति यानी ध्वनि सुन पड़ना, देहका हलकापन, मलमूत्रकी कमी एवं जठराग्निकी दीप्ति यानी उदरकी अग्निकी उद्दीपना आदि नानारूप लक्षण प्रकाश पाते हैं। नियमित रूपसे रोज इस तरह अनुष्ठान कर सकनेसे तीन चार महीनेके बीचमें भी ऊपर कहे हुये लक्षण प्रकाश पा सकते हैं।

ऊपर कहे हुए लक्षण प्रकट होनेपर भी नाभिस्थानमें कुम्भक करके प्रसुप्त नागेन्द्रकी भाँति (सर्पकी तरह) पञ्चावर्त्ता (पाँच बार

गुछली खाई हुई) बिजलीकी जैसी कुण्डलिनीका ध्यान करे। इस तरह वायुको धारण करनेसे एवं कुण्डलिनी का ध्यान धरनेसे, कुण्डलिनी आगसे जलकर वायु द्वारा फनको फैलाकर जग उठेगी। जितने दिन मन पूर्णतम भावसे नाभिस्थानमें संलीन (एकाग्र) नहीं होगा, उतने दिनों तक इसी तरह क्रियाका अनुष्ठान करना होगा।

कुण्डलिनी जगकर ऊर्ध्वमुखसे चलने पर प्राणवायु सुषुम्णाके भीतर पहुँचेगा ; एवं समस्त वायु एकमें मिलकर अग्निके साथ सारे शरीरमें घूमा करेगा। योगिगण इस अवस्थाको "मनोन्मनी" सिद्धि कहते हैं। इस समय अवश्य ही सर्वव्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं और शरीरमें बल बढ़ता है एवं कभी कभी समुज्ज्वल दीप-शिखाकी भाँति ज्योतिः दर्शन भी मिला करता है। इस तरहके लक्षणोंका अनुभव होनेसे उस समय नाभिस्थान त्याग करके अनाहत पद्ममें काम शुरू करना चाहिये। इस जगह भी रोज त्रिसन्ध्याको यथा-नियम आसन पर बैठ मूल-बन्ध साधन करे। अर्थात् मूलाधारको सिकोड़ कर अपान वायुको आकर्षण करके प्राणवायुमें मिलाकर कुम्भक करे। प्राणवायु हृदयमें रुकनेसे सभी पद्म ऊर्ध्वमुख यानी ऊपरकी तरफ मुंह उठाकर फैलेंगे। अनाहत पद्ममें वायु धारण करनेका अभ्यास करते करते प्राणवायु अनाहत पद्ममें घुसकर स्थिर हो जायगी। उस समय दोनों भौंहोंके बीचकी जगह तक सुषुम्णा विवरमें नव-जलद् जालमें सौदामिनीकी भाँति यानी नये बादलकी घन-घटामें जैसे बिजली चमकती है, वैसी ज्योतिः सदाके लिये प्रकाशित होती रहेगी। उस समय साधककी आँखें खुली हो

या बन्द हों, सर्वावस्थामें—भीतर एवं बाहर निर्वात् दीप-कलिकाकी भाँति ज्योतिः देख पड़ेगी ।

उक्त तथा अन्य सब लक्षण भली भाँति समझ लेनेपर वीजमन्त्र (ब्राह्मणगण प्रणव उच्चारण भी कर सकते हैं) उच्चारण करते करते अग्निके साथवाले प्राणवायुको आकर्षण पूर्वक दोनों भौंहोंके वीचवाले आज्ञा-चक्रमें धारण करके आत्माका ध्यान करे । आज्ञा-चक्रमें वायुको धारण करके इस तरह ध्यान करते करते चित्त एकदम लय प्राप्त होगा । इसी समय सहस्रारसे गिरी हुई अमृत-धारासे साधकका कण्ठकूप पूर्ण हो जायगा—ललाटमें बिजलीकी भाँति समुज्वल आत्म-दर्शन लाभ होगा । उस समय देवता, देवोद्यान, मुनि, ऋषि, सिद्ध, चारण, गन्धर्व आदि अदृष्ट पूर्व, अपूर्व दृश्य साधकको दिखाई देंगे । साधक उस अभूत-पूर्व परमानन्दमें डूब जायगा । फल-स्वरूप—गुरुकी कृपासे मैंने इस समयका जो भाव अनुभव किया है, उस अव्यक्त भावको लेखनीके सहारे प्रकाश करना मेरी पहुँचके बाहर है । भुक्तभोगीके सिवा वह भाव दूसरेके लिये हृदयङ्गम कर सकना (समझना) असम्भव है ।

जब तक कोदण्डके बीचमें चित्त पूर्ण रूपसे लीन न हो जाय, तबतक यथानियम वार-वार वायुको धारण करे एवं ललाटके बीचमें वीजमन्त्ररूप पूर्ण चन्द्रमाकी भाँति आत्म-ज्योतिःका ध्यान करे । धीरे धीरे वे सारे लक्षण देख पड़ेंगे । साधक काम कलाके त्रिविन्दुके साथ मिल जायगा एवं ललाटमें रहनेवाला उर्ध्व विन्दु प्रकाश पायगा । फिर और चाहिये ही क्या ?—मानव-जीवन धारण करना सार्थक

होगा! ज्ञान उपार्जन करना सार्थक होगा!! साधन-भजन सार्थक होगा!!!

जिसका मस्तिष्क (दिमाग) सबल है एवं जिसे सिर और आँखकी कोई बीमारी नहीं है, वह और भी सीधे उपायसे आत्म-ज्योतिः दर्शन कर सकता है। रातको घरके भीतर निर्वात् स्थानमें (जहाँ हवा नहीं लगती है) सीधे बैठकर अपनी आँखके ठीक सामने किसी भी उच्च स्थान पर मिट्टीसे बना हुवा दीपक सरसों या रेड़ीके तेलसे जलाकर रखे। इसके बाद पहले बताये हुवे नियमसे गुरुके ध्यान एवं प्रणामके बाद उस जलते हुए दीकपकी रोशनी स्थिर दृष्टिसे देखता रहे। जबतक आँखोंमें जल नहीं आने लगे तब तक देखता रहे। इस तरह अभ्यास करते करते जब दृष्टि (नजर) जम जायगी, तब एक मटर जैसी नीले रंगकी ज्योतिः देख पड़ेगी। क्रमशः और भी ज्यादा अभ्यास करनेसे उस दियेकी रोशनीसे दृष्टि (नजर) हटाकर जिस ओर देखोगे दृष्टिके सामने वही नीलाभ ज्योतिः दीख पड़ेगी। उस समय साधक आँख मूंद कर भी इस तरहकी ज्योतिः देख सकेगा। इस क्रियाको शुरू करनेसे पहले मन स्थिर करनेके लिये कुछ देर टकटकी बांधकर नाभिस्थानको देखना पड़ता है।

इस तरह अभ्यास करते करते जब भीतर और बाहरमें नीले रङ्गकी ज्योतिः देख पड़ेगी, तब अनन्यमन या एक दिलसे इस दृष्टिको हृद्देशमें लाना चाहिये। वहाँसे नाककी नोकपर एवं उसके बाद भौंहोंके बीचकी जगह ले जाय। भौंहोंके बीचमें दृष्टि जम

जाने पर शिवनेत्र बनाना चाहिये। शिवनेत्र बनकर जब आँखकी पुतलीका थोड़ा-सा अंश या वह सारी ही घूम सकेगी, तब बिजलीकी भाँति दिएकी ज्योतिः देख पड़ेगी। आँखकी पुतली घुमाने पर पहले कुछ अँधेरा-सा मालूम होगा, लेकिन साधक उससे न घबड़ाकर धीरजके साथ कुछ देर ठहरेगा वो, बादमें उसे ज्योतिः देख पड़ेगी। वह परमात्मा-स्वरूप ज्योःतिका दर्शन लाभ करके शान्त-चित्तसे परमानन्द लाभ करेगा। इसी प्रकार जलके बीचमें, सूर्य्यके प्रतिबिम्ब पर दृष्टि (नजर) साधन करके भी आत्मज्योतिःका दर्शन किया जा सकता है। यदि किसीको—

इष्ट-देवताका दर्शन

—करनेकी इच्छा हो तो थोड़ीसी कोशिशसे ही वे कृतकार्य्य हो सकते हैं। साधन-प्रणाली या कोई दूसरा नियम भी कुछ नहीं है ; सिर्फ चित्तकी एकाग्रता सम्पादन करनी पड़ती है। इन्द्रियकी राहसे बाहर गई हुई, भिन्न भिन्न विषयोंमें विक्षिप्त (चञ्चल) और अनेक स्थान पर फैली हुई चित्त-वृत्तिको यदि यत्न और अभ्यासके द्वारा, मार्ग रोककर एकाग्र कर सकें, यानी सिलसिलेके नियमानुसार सिकोड़कर पुञ्जीकृत (सटाया या इकट्ठा किया) वा केन्द्रीकृत (मिलाना) किया जा सके, तो उस पुञ्जीकृत वा केन्द्रीकृत चित्तवृत्ति के सामने कोई भी बात क्यों न हो, उसका सारा भेद अवश्य ही

प्रकाश हो जायेगा। इसी तरह किसी भी चीज पर चित्त-वृत्तिको निरोध कर सकनेसे यानी अटकानेसे, वह ध्येयाकारमें यानी सोची जानेवाली चीजके आकारमें हृदयमें उदय हो जाती है। पूर्वोक्त आत्मज्योतिःके दर्शनके ही नियमानुसार यदि किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करके कृतकार्य्य यानी फल लाभ होनेपर, जब भौंहोंके बीचमें ज्योतिः-शिखा देखनेमें आवेगी एवं चित्त शान्त हो जायगा, तब गुरुकी बताई हुई इष्ट मूर्त्तिका चिन्तन करते करते आत्मा ध्येयानुरूप मूर्त्ति यानी जैसी चिन्तन की जाती है, वैसे ही मूर्त्ति ज्योतिःके भीतर प्रकाश पाती है। इसी तरह काली, दुर्गा, अन्नपूर्णा, जगद्धात्री, शिव, गणपति, विष्णु, राम, कृष्ण या राधाकृष्ण, शिव-दुर्गाका युगल रूप आदि उसी ज्योतिःके बीचमें देखे जा सकते हैं।

सूर्य्यमण्डलके बीचमें भी इष्टदेव किम्वा दूसरे देव देवीका दर्शन मिल सकता है। क्योंकि सूर्य्यमण्डलके बीचमें ही हमारे भजनीय पुरुष अवस्थान कर रहे हैं।

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्त्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः॥

इससे साफ प्रकट हो रहा है, कि सूर्य्यमण्डलके बीचवाले सरसिज आसन पर हमारे ध्येय नारायण अवस्थान कर रहे हैं। हम लोग गायत्रीके द्वारा भी उन्हें सूर्य्यमण्डलके बीचमें रहनेवाला कहकर ध्यान लगाया करते हैं। ऋग्वेदमें भी इस सूर्य्यमण्डलके बीचमें रहनेवाले परम-पुरुषका स्वरूप जाननेके लिये अनेक स्थानपर आलोचना हुई है। यथा:—

इह ब्रवीतु य इमं गां वेदास्य वामस्य निहितं पदं वः ।
शीर्ष्णः क्षीरं दुह्यते गावो अस्य वव्रिं वसना ऽउदकं पदापुः ॥

ऋग्वेद, १ मण्डल, १६४ सूक्त ।

यानी जिस ऊंचे आदित्यकी किरणें पानी बरसाती हैं, एवं जो अपना रूप बढ़ाकर किरणसे उदक पीते हैं, उन्हीं आदित्यके भीतर भजनीय पुरुषका स्वरूप जो अवगत हैं, वे कौन हैं ? वह मुझे शीघ्र बताओ ।

तभी तो देखिये, कि सबके ही ध्येय पुरुष सूर्य्यमण्डलके बीचमें विराजित हैं । कोशिश करनेसे ही साधक उनके दर्शन कर सकते हैं । दर्शनका उपाय यह है ;—

पहले साधक टकटकी बांधकर सूर्य्यकी ओर दृष्टिपात करनेका (नजर जमानेका) अभ्यास करे । इसमें पहले पहल तकलीफ हो सकती है ; किन्तु अभ्याससे दृष्टि (नजर) दृढ़ हो जानेपर निर्म्मल और निश्चल ज्योतिः प्रत्यक्ष आँखमें चमकने लगेगी । उस समय गुरूपदिष्ट अपनी अपनी इष्ट-मूर्त्तिका चिन्तन करते करते सूर्य्यकी ज्योतिःमें इष्ट देवताका दर्शन पा सकते हैं ।

जिसका मस्तिष्क कमजोर है, किम्वा जिसे आँखकी कोई बीमारी है, उसे सूर्य्यमण्डलमें दृष्टि साधन करनेसे मना करता हूँ, वे पहले कहे हुये नियमोंसे ही इष्ट-देवका दर्शन करें ।

अन्यान्य देवताओंके दर्शन पानेमें जैसे साधनकी जरूरत होती है, उससे बहुत कम कोशिश करने पर ही राधाकृष्णके युगलरूपका दर्शन हो सकता है । क्योंकि भाव तो कृष्ण और प्राण राधा है ;

ये दोनों सर्वदाके लिये सारे जगत्‌में मिले हुए एवं समस्त जीवनमें व्याप्त होकर अवस्थान कर रहे हैं। सुतरां भाव और प्राणके ऊपर चित्त-वृत्तिको रोक सकनेसे, भाव और प्राण दोनों एकमें मिलकर युगल रूपमें हृदय पर उदय होते हैं। फिर कालीकी साधनामें तो और भी थोड़े समयमें ही सफलता लाभ कर सकते हैं। क्योंकि काली देवी हमारे सर्वाङ्गमें समायी हुई हैं। अज्ञ लोक हिन्दूधर्म्मके गूढ़ (कठिन) रहस्यको न समझ सकनेसे ही हिन्दुओंको जड़ोपासक और कुसंस्काराच्छन्न कहा करते हैं। उनकी दृष्टि चिर प्ररूढ़ (बहुत दिनोंसे जमे हुए) संस्कारोंके शासनसे मोटी बनायी गयी पत्थरकी चहार-दीवारी पार करना नहीं चाहती—जड़के अतिरिक्त और भी कुछ है, ऐसा वे नहीं समझते हैं ; इसीलिये वे ऐसा कहते हैं। हिन्दू धर्म्मके गहरे और सूक्ष्म आध्यात्मिक भाव एवं देवी-देवताओंके निगूढ़ तत्त्वको हिन्दू जितने समझते हैं, उनके पैरोंतक पहुँचना भी दूसरे धर्म्मावलम्बियोंके लिये बड़ी देरका काम है। हिन्दू जड़ोपासक और पौत्तलिक (मूर्ति पूजा करनेवाले) क्यों हैं ? इसका रहस्य किसी आध्यात्मिक तत्त्वदर्शी हिन्दूसे पूछने पर सदुत्तर मिल सकता है। हिन्दुगण निखिल विश्व-ब्रह्माण्डमें इन्द्रियोंसे सम्बन्ध रखनेवाले जो कुछ भी विषय हैं—उन सभीमें ही भगवान्‌का रूप प्रत्यक्ष करते हैं—इसीलिये तो मिट्टी, पत्थर, वृक्ष, पश्वादिकी पूजाका आयोजन (तैयारी) करके भी भगवान्‌की विराट विभूति पर ही वे लक्ष्य करते हैं। हिन्दू जिस भावसे भूले हैं, जड़वादीका उसे हृदयङ्गम कर सकना अत्यन्त कठिन है। हिन्दू धर्म्मके गहरे

ज्ञानवाले समुद्रकी उछलती हुई लहर इस छोटेसे ग्रन्थरूपी गोष्पदमें प्रकाश नहीं हो सकती ; विशेषतः उस विषयको इस पुस्तकमें लिखने का उद्देश्य भी नहीं है। *

आत्म-प्रतिविम्ब दर्शन।

साधक इच्छा करनेसे अपने भौतिक देहका ज्योतिर्म्मय प्रतिविम्ब भी देख सकता है। उसके साधनका नियम भी बहुत सीधा एवं सर्वसाधारणके करने योग्य भी है। आत्म-प्रतिविम्ब दर्शनका उपाय यही है,—

गाढ़ातपे स्वप्रतिविम्वमीश्वरं
निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम्।
यदाऽङ्गणे पश्यति स्वप्रतीकं,
नभोऽङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति ॥

जब आकाश निर्म्मल और साफ हो, तब बाहर धूपमें खड़े होकर स्थिर दृष्टिसे आत्म-प्रतिविम्ब यानी अपनी छाया देखते हुये पलक न झपकाकर आकाश पर दोनों आँखें फैलाये। ऐसा करनेसे आकाशमें शुक्ल-ज्योतिः विशिष्ट अपनी छाया देख पड़ेगी। ऐसा अभ्यास करते करते चत्वरमें (चबूतरे और आंगनमें) भी आत्म-

---

* मत् प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें इन सब विषयोंका सविशेष गुह्यतत्त्व आलोचित किया गया है।

प्रतिविम्ब देख पड़ेगा। उसके बाद धीरे धीरे वही प्रतिविम्ब चारों ओर देख पड़ेगा। इस प्रक्रियामें सिद्ध हो जानेपर साधक आकाशमें चलनेवाले सिद्ध पुरुषोंके दर्शन पा सकता है।

रातको चाँदनीमें भी यह क्रिया साधन कर सकते हैं। योगिगण इसे "छाया-पुरुष साधन" कहते हैं। इस आत्म-प्रतिविम्बको देख कर साधक अपना शुभाशुभ (भला-बुरा) और मृत्युका समय भी आसानीसे समझ सकता है।

देवलोक दर्शन।

साधक इच्छा करनेसे वैकुण्ठ, कैलाश, ब्रह्मलोक, सूर्य्यलोक इन्द्रलोक, आदि देवलोक एवं देवताओंकी विगत हुई लीलाएँ भी देख सकता है। क्षुद्र-हृदयवाले कम ज्ञानी व्यक्तिगण शायद-यह बात सुनकर उच्चहास्यसे (खिल-खिल हँसकर) दिग्दिगन्त प्रतिध्वनित करके कहेंगे, कि—"जो शास्त्र ग्रन्थमें लिखा है, अथवा साधु-संन्यासी या शास्त्रज्ञ पण्डितगणके कण्ठमें अवस्थित है, उसे कैसे देख सकते हैं? यह बात तो सिर्फ विकृत (बिगड़े) मस्तिष्कका प्रलाप मात्र है।"

अनभिज्ञताके कारण कोई कुछ भी कहे, लेकिन मुझे मालूम है, कि हम उसे जरूर देख सकते हैं। देव-देवीकी लीला-कथा शास्त्रोंमें पढ़ते-पढ़ते या सुनते-सुनते मानवके चित्तमें उसकी सौन्दर्य्य-ग्राहिताके

फलके अनुसार देव मूर्तिका रूप बैठ जाता है ; उस समय वह उसी देवताकी लीला-कथा अत्यन्त तन्मयताके (एकाग्र मनके) साथ सुना करता है। सुनते-सुनते वह सब विषय स्वप्नमें देखने लगता है। उसके बाद जागनेकी अवस्थामें भी वह विषय उसके सामने प्रकाश पाता है। दूसरी बात यह है कि—जो एकबार हुवा है, वह कभी नहीं मिटता ; उसका संस्कार जगत् अपनी छाती पर कितने ही युग-युगान्तर तक धारण कर रखता है। फिर एक बात यह भी है, कि जो काम जितना ही शक्तिशाली (ताकतवर) होता है, उसका संस्कार भी उतना ही प्रस्फुट (खिली हुई) अवस्थामें रहता है। साधनाके बलसे उसी संस्कारको जगा देने पर फिर वह लोगोंकी आँखके सामने भी उदय हो जाता है।

साधनासे चित्तको एक ओर लगा सकनेसे हृदयमें जो कँप-कँपी पैदा होती है, वही (कँप-कँपी) भावके राज्यमें जा पहुँचती है। भाव खिलकर उसकी क्रियाको मूर्त्तिमती (शकल देकर) आँखके सामने लाता है। अतएव अपने चित्तके अनुसार किसी भी देवलोककी ओर मनकी एकाग्रता सम्पादन कर सकनेसे ही, साधक उसके दर्शन कर सकता है।

योगके साधनसे जिसका चित्त स्थिर और निर्म्मल होकर ज्ञान-नेत्रोंका प्रकाश हो गया है, उसके सिवाय विषयासक्त चञ्चल चित्त व्यक्तिके लिये देवलोक वा गतलीलाका दर्शन करना मामूली बात नहीं है। दिव्य चक्षुके बिना भगवान्‌के ऐश्वर्य्यका कोई भी दर्शन नहीं कर सकता है। गीतामें लिखा है, कि—नाना प्रकारके

योगोपदेशसे भी जब अर्ज्जुनका भ्रम (अज्ञान) दूर न हुवा, तब भगवान्‌ने विश्वरूपको धारण किया ; लेकिन उनकी विराट मूर्त्ति अर्ज्जुनकी आँखें न देख सकीं ; तब उससे भगवान् श्रीकृष्णने कहा :—

न तु मां शक्यसि द्रष्टु मनेनैव स्वचक्षुषा।
दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ॥

गीता ११।८।

तब ही देखिये, जब भगवान्‌का प्राण-प्रिय मित्र होकर भी अर्ज्जुन उनकी विराट मूर्त्ति देख न सका तब दूसरेकी कौन बात है ? पहले-पहलका साधन करके चित्त निर्म्मल होने पर एवं एकाग्रता साधनेसे ही देवलोक और गतलीलाको देखनेकी कोशिश करनी चाहिये। देवलोक-दर्शनका उपाय यह है :—

"आत्मज्योतिः-दर्शन" के नियमानुसार साधन करते हुए जब चित्त लय होगा एवं ललाटमें बिजली-जैसी समुज्ज्वल आत्मज्योतिः देख पड़ेगी, तब इस ज्योतिःके भीतर अपने मनके अनुसार जिस किसी भी देवलोकका चिन्तन करने लगेंगे, उसी चिन्तनके अनुसार वह स्थान मूर्त्तिमान होकर आत्म-ज्योतिःके भीतर प्रकाशित होगा। सर्वसाधारणके लिये और भी उपाय है :—

एक टुकड़ा धातु या पत्थरका सामने रख उस पर मनःसंयोग पूर्वक (मन लगा कर) विना पलक मारे आँखसे देखते रहो। पहले-पहल एक मिनट, फिर दो मिनट इस हिसाबसे समयको बढ़ाते जाओ। धीरे धीरे देख पड़ेगा कि चित्तकी एकाग्रताकी लम्बाईके

साथ ही साथ वह स्थान (धातु या पत्थर) भी मनमानी जगहकी तरह सर्वप्रकारकी शोभाओंसे शोभायमान दिखाई देता है।

चित्तकी एकाग्रताके साधनमें सिद्धिलाभ करनेसे जगत्‌में ऐसा कुछ भी नहीं है, जो उसके हाथमें नहीं आ सकता एवं जगत्‌में ऐसा कठिन काम भी कुछ नहीं है, जिसे वह नहीं कर सकता। अनन्तमना मन जो अनन्तकी ओर फैला है, उसकी उस गतिको रोक कर एक ओर लगा सकनेसे ही अलौकिक (अनोखी) शक्तिलाभ की जा सकती है। न्यायके मतमें इच्छा आत्माका गुण मानी गयी है। यथा—

इच्छाद्वेषप्रयत्नसुखदुःखज्ञानान्यात्मनो लिङ्गमिति।

न्याय दर्शन।

अतएव चित्तको एकाग्र करके इच्छा-शक्तिके साधन बलसे जगत्‌में हम असम्भवको भी सम्भव बना सकते हैं। भारतके मुनि-ऋषिगण जो मानवको पत्थरमें, लकड़ीकी नावको सोनेकी नावमें, चूहेको शेरके रूपमें बना देते थे—वह भी इसी साधनके बलसे। इच्छा-शक्तिके प्रभावसे पल भरमें बीमारकी बीमारी छूट जाती है, मानव वशीभूत हो जाता है, आकाशके ग्रह नक्षत्र भूतलमें लाये जा सकते हैं, जेठकी गर्मीसे जलते हुये आकाश पर नये बादलकी सृष्टि की जा सकती है, नवद्वीपमें बैठकर वृन्दावनकी खबर ला सकते हैं, फल-स्वरूप सारे ही असाध्य काम सुसाध्य किये जा सकते हैं। पाश्चात्य देशोंमें रहनेवाले जो मेस्मेरीज्म, मीडियम, हिपनोटिज्म, मानसिक वार्त्ता-विज्ञान, साईकोपेथी, क्लायारभयेन्स आदि अनोखी

अनोखी बातें दिखाकर जीव जगत्‌को मोहते और अचम्भेमें डालते हैं ; वे भी इसी चित्तकी एकाग्रता और इच्छा-शक्तिके बलसे ही सम्पादन करते हैं । 'पायोनियर' नामक अंगरेजी अखबारके सम्पादक, सिनेट साहेबने थियासफिष्ट-सम्प्रदायके चलानेवाले मेडम ब्लावाटास्कि (Madam Blavatasky) चित्तकी एकाग्रता और इच्छाशक्तिका साधन करके कैसे अनोखे और अचम्भेके तमाशे दिखला कर मर्त्यजगत्‌के मानवगणको मुग्ध (मोहित) करते थे, वह सब प्रत्यक्ष देखकर पत्रमें प्रकाशित किया था। मानव इच्छा करनेसे जब इस नर-देहमें देवत्त्व लाभ कर सकता है, तब देवलोकके दर्शन करना कौनसी बड़ी बात है ?

हिन्दू शास्त्रोंमें ऐसे सैकड़ों प्रमाण रहने पर भी विलायती प्रमाण लिखनेके कारण, कोई नाक-भौं न सिकोड़े ; क्योंकि वर्त्तमान युगमें यही नियम सब जगह चलता है। देशकी जूही, चमेलीको कोई नहीं पूछता, लेकिन उसीका फूल विलायत पहुँच कर रसायनिक विश्लेषणसे एसेन्सके रूपमें वापस आने पर नव्य-सभ्यगण अत्यन्त यत्नके साथ—समादरसे उसे व्यवहार करते हैं। कितने ही लोग माँ-बहनसे बात करते भी दो-चार अङ्गरेजी शब्दकी चटनी पीस डालते हैं। मैंने उसी सभ्य-सम्मत सनातन नियमको जारी रखनेके लिये यह पाश्चात्य प्रमाण सन्निवेशित किया है। अतएव कोई इससे नाराज न हो या लाल-लाल आँखें निकाल कर कड़ी बात न सुनाये। आशा है कि पाठकगण सुसंयत चित्तसे अनन्य मन-पूर्वक क्रियाका अनुष्ठान करके देवलोक दर्शनकी सत्यता (सचाई) उपलब्ध करेंगे।

यदि किसी एक चीजको दश व्यक्तियोंने दश दिशाओंसे भी आकर्षण किया तो उसकी गति बराबर ही रहेगी ; लेकिन दश व्यक्तिने यदि एक ओर ही खींचा तो उसकी गति कैसी होगी, यह आसानीसे ही मालूम पड़ सकता है। इसी तरह अनन्त दिग्में चलनेवाले मनकी गति रोक कर सर्वतोभावसे एकमुखी (एक ओर) कर सकने पर जगत्में कुछ भी असम्भव नहीं रहता है, फिर भी नियमके अनुसार क्रमशः विचार और युक्तिके द्वारा साधन करना चाहिये। बाह्य-विज्ञानमें जैसी शक्ति, जैसे विचार और बुद्धिका प्रयोजन होता है, इसमें भी उनकी वैसी ही आवश्यकता होती है। अन्तमें कहना यही है, कि सभी लोग चित्तकी एकाग्रताके साधन-पूर्वक समस्त दुःख दूर करके जीवनमें सुखका वसन्त लानेकी चेष्टा करें। किन्तु यह स्मरण रहे, कि चित्तकी एकाग्रता साधना ही योगका मुख्य उद्देश्य है।

मुक्ति।

नित्य और अनित्य वस्तुके विचारसे नित्यवस्तुके निश्चित होने पर अनित्य संसारके समस्त संकल्प जब क्षय पाते हैं, उसीका नाम मोक्ष है। यथा—

नित्यानित्यवस्तुविचारादनित्य संसार
समस्त संकल्प क्षयो मोक्षः।
निरालम्बोपनिषत्।

संकल्प-विकल्प मनका धर्म्म है ; मन बहुत ही ज्यादा चंचल है। चंचल मनको एकाग्र न कर सकनेसे मुक्तिलाभ नहीं होता है। मनकी एकाग्रता होनेसे उसी मनको ज्ञानी व्यक्तिगण मृत बताया करते हैं। यही मृत मन साधनके फलसे मोक्षका रूप बन जाता है। जीवका अन्तःकरण जिस समय बहुत ज्यादा उदास भाव धारण कर निश्चलावस्था (स्थिर भाव) को प्राप्त होता है, उसी समय मोक्षका उदय होता है ; अतएव मोक्षके लिये अवधारण (निश्चय) करना चाहिये।*

संसारकी आसक्ति छूटनेसे ही वैराग्य होता है एवं वैराग्य साधनके सधने पर ही मोक्ष मिलती है। मोटी बात यह है, कि संसारमें आत्यन्तिक विरक्तिको ही मुक्ति कहते हैं। सांसारिक भोगाभिलाष पूर्ण न होनेसे निवृत्ति नहीं होती है ; भोगाभिलाष पूर्ण होनेसे ही सांसारिक सुख-दुःखकी निवृत्ति होकर संसारके काममें विराग, अरुचि या विरक्ति उपजती है। चित्त-वृत्तिका निरोध होने पर ही सांसारिक सुख-दुःख भोगके कारण-स्वरूप इन्द्रियगणकी बहिर्मुखताकी निवृत्ति हो जाती है। इस तरह निवृत्ति पानेका नाम ही मुक्ति है।

इन्द्रियगणकी बहिर्मुखताके लिये संसारमें जो प्रवृत्ति फैली हुई हैं, उसका नाम बन्धन है। उसी बन्धनके कारणको कर्म्म शब्दमें लिख दिया गया है। कर्म्म नाना प्रकारके हैं, इसीलिये बन्धन भी

* मुक्ति और उसकी साधनाके सम्बन्धमें भी मत् प्रणीत "प्रेमिकगुरु" ग्रन्थमें विस्तार रूपसे लिखा गया है।

नाना प्रकारके हैं। इन्हीं नाना प्रकारके बन्धनोंमें फँस कर जीव अपनेको बहुत क्लिष्ट समझता है एवं उसके लिये ही दुःख भोग भी करता है। सांख्यकारगण इसी दुःख भोग करनेको ही हेय नामसे पुकारते हैं। यथा :—

त्रिविधं दुःखं हेयम्।

सांख्यदर्शन।

आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक—इन तीन तरहके दुःखोंका नाम ही हेय है। प्रकृति-पुरुषका संयोग होनेसे जो विषय ज्ञान उत्पन्न होता है, वही तीनों प्रकारके दुःखोंका कारण है। यथा :—

प्रकृतिपुरुषसंयोगेन चाविवेको हेयहेतुः।

सांख्यदर्शन।

अर्थात् प्रकृति-पुरुषके संयोग हेतुसे जो अविवेक पैदा होता है, वही हेय हेतु है।

तदत्यन्तनिवृत्तिर्हानम्।

सांख्यदर्शन।

तीनों दुःखकी अत्यन्त निवृत्तिको हान अर्थात् मुक्ति कहते हैं। उस आत्यन्तिक दुःखकी निवृत्तिका उपाय—

विवेकख्यातिस्तु हानोपायः।

सांख्यदर्शन।

विवेक-ख्याति ही हानोपाय है। क्योंकि—प्रकृति-पुरुषके संयोगमें अविवेक उत्पन्न होकर दुःख पैदा करता है एवं प्रकृति-

पुरुषके वियोगमें दुःखकी निवृत्ति होती है। प्रकृति-पुरुषका वियोग या अन्तर जिस विवेकसे उत्पन्न होता है, उस विवेकको ही हानोपाय कहते हैं। फल-स्वरूप विवेकसे ही दुःखकी आत्यन्तिक निवृत्ति होकर मोक्षपद मिलता है। यथा—

प्रधानाविवेकादन्याविवेकस्य तद्धानौहानं।

सांख्यदर्शन।

प्रकृति पुरुषका अविवेक ही बन्धनका कारण है, एवं प्रकृति पुरुष का विवेक ही मोक्षका कारण है। देह आदिका अभिमान जब तक रहता है, तबतक मोक्ष नहीं हो सकता है। इसीलिये जिससे पुरुषका विवेक उत्पन्न होता है, उस कामका अनुष्ठान करना चाहिये।

योगाङ्गीभूत कर्म्मानुष्ठानसे पापादिका परिक्षय होने पर ज्ञानके प्रकाशसे विवेक उत्पन्न होता है। विवेकसे मोह-पाश कट जाता है, पाश कटनेसे ही मुक्ति हो जाती है। कपट वैराग्यके द्वारा, वाक्या-डम्बर द्वारा किम्बा बलपूर्वक पाश नहीं कटता; केवल साधन द्वारा ही कट सकता है। वह पाश या बन्धन नाना प्रकारका है; उनमेंसे आठ प्रकारका अत्यन्त दृढ़ होता है। उसे ही अष्टपाश कह कर शास्त्रमें प्रसिद्ध किया गया है। यथा—

घृणा शङ्का भयं लज्जा जुगुप्सा चेति पञ्चमी।
कुलं शीलञ्च मानञ्च अष्टौ पाशाः प्रकीर्त्तिताः॥

भैरव यामल।

घृणा, शङ्का, भय, लज्जा, जुगुप्सा, कुल, शील और मान इन्हीं आठको अष्टपाश कहते हैं। जो व्यक्ति घृणा-रूप पाश या फन्देमें

फँसा रहता है, उसे नरक जाना पड़ता है। जो व्यक्ति शङ्कारूप पाशमें फँसा है, उसकी भी वैसी ही अधोगति होती है। भयरूप पाश रहनेसे सिद्धि लाभ नहीं हो सकता। जो व्यक्ति लज्जा (शर्म) रूप पाशमें फँसा हुआ है, उसकी अवश्य ही अधोगति होगी। जुगुप्सारूप पाशमें फँसा रहनेसे धर्म्म-हानि होती है, एवं कुलरूप पाशमें फँसे रहनेसे बार बार जठरमें जन्म लेना पड़ता है। शीलरूप पाशसे फँसा हुवा व्यक्ति मोहसे छुटकारा नहीं पाता है। मानरूप पाशसे बँधा रहने पर पारलौकिक उन्नति पाना बहुत दूरकी बात है।

इत्यष्टपाशाः केवलं बन्धनरूपा रज्जवः ॥

ये अष्ट पाश केवल जीवको बांधनेके लिये रस्सी जैसे होते हैं। जो इस अष्ट पाशसे बँधा रहता है, उसे जानवर कहते हैं। फिर इस अष्ट पाशसे जो मुक्त हो गया, वही सदाशिव बन जाता है यथा—

एतैर्बद्धः पशुः प्रोक्तो मुक्त एतैः सदाशिवः ॥

भैरव यामल।

इस बन्धनके तोड़नेका उपाय विवेक है। विवेक ही जीवका पाश काटनेके लिए तलवार जैसा होता है। विवेक-ज्ञान आसानीसे उत्पन्न नहीं होता। योगाङ्गीभूत कर्म्मानुष्ठानसे वासना और मनको नाश कर सकने पर ही विवेक ज्ञान उत्पन्न होता है। क्योंकि अविवेक-ज्ञान जन्म-जन्मान्तरसे पीछे पड़ा हुआ है। यथा—

जन्मान्तरशताभ्यस्ता मिथ्या संसारवासना।
सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥

मुक्तोकोपनिषत् २।१५

जो मिथ्या संसार-वासना अति-पूर्व शत-शत जन्मसे चली आ रही है, वह बहुत दिनोंतक योगाभ्यास किये बिना दूसरे किसी भी उपायसे क्षयको प्राप्त नहीं होती ; यानी नष्ट नहीं होती है। अर्थात् कठोर अभ्यासके द्वारा मन और वासनाको परिक्षय (मारना) करना होता है। दीर्घकालतक योग साधन करनेसे मन स्थिर होकर वृत्ति-शून्य हो जाता है। मनके वृत्ति-शून्य होनेसे ही विज्ञान और वासनात्रय (लोकवासना, शास्त्रवासना और देहवासना) आपसे ही क्षय (नष्ट) हो जाती हैं। वासनाका क्षय होनेसे ही मनुष्य निस्पृह हो जाता है, निस्पृह रहनेसे फिर किसी प्रकारका बन्धन नहीं रहता है, उसी समय मुक्ति-लाभ होती है। वासना-शून्य अचेतन चक्षु आदि इन्द्रियगण जो बाहरी विषयोंसे आकृष्ट (खींचना) होते हैं, जीवकी वासना ही उसका कारण है।

समाधिमथ कर्म्माणि मा करोतु करोतु वा।
हृदये नष्टसर्वेहा मुक्त एवोत्तमाशयः ॥

मुक्तिकोपनिषत् २।२०

समाधि वा क्रियाका अनुष्ठान करे या न करे, किन्तु जिस व्यक्तिके हृदयमें वासनाका उदय नहीं होता है, वही व्यक्ति मुक्त है। जो व्यक्ति विशुद्ध बुद्धिके द्वारा स्थावर जङ्गमादि (चर और अचर) समस्त पदार्थोंके बाह्य और अभ्यन्तरमें (बाहर और भीतर) आत्माको आधार-स्वरूपमें देखते हुवे समस्त उपाधि परित्याग (छोड़) पूर्वक अखण्ड परिपूर्ण स्वरूपमें अवस्थान करता है, वही मुक्त है। किन्तु वासना-कामनामें फँसे हुए कितने लोगोंने उस

सौभाग्यको लेकर जन्म लिया है ? सुतरां साधना द्वारा वासना क्षय करनी होगी।

साधना नाना प्रकारकी हैं ; सुतरां नाना प्रकारके उपायसे मानव को मुक्ति मिल सकती है। कोई कहता है कि भगवान्‌का भजन करनेसे मुक्ति मिल सकती है तो कोई कोई कहते हैं, कि सांख्ययोग द्वारा मुक्तिलाभ होता है। कोई कहते हैं, कि भक्तियोगसे मुक्ति मिलती है तो कोई महर्षि कहते हैं, कि वेदान्त राज्यके वाक्योंका विचार करके काम करनेसे मुक्ति मिलती हैं, लेकिन सालोक्यादि भेदसे मुक्ति चार प्रकारकी बतायी गयी है। किसी दिन सनत्कुमारके अपने पिता ब्रह्मासे मुक्तिका प्रकार-भेद पूछने पर लोक-पितामह ब्रह्माने कहा था :—

मुक्तिस्तु शृणु मे पुत्र सालोक्यादि चतुर्विधं।
सालोक्यं लोकप्राप्तिः स्यात् सामीप्यं तत् समीपता।
सायुज्यं तत्स्वरूपस्थं सार्ष्टिस्तु ब्रह्मणो लयं।
इति चतुर्विधा मुक्ति निर्वाणञ्च तदुत्तरम्॥

हेमाद्रौ धर्म्मशास्त्रम्।

हे पुत्र ! मैं सालोक्यादि चार प्रकारकी मुक्तिकी बात कहता हूँ। सुनो,—उनमें देवलोककी प्राप्ति सालोक्य कहाती है ; और देवताओं के पास वास करनेका नाम सामीप्य है। उनके स्वरूपमें अवस्थान करनेका नाम सायुज्य है, ब्रह्मके मूर्त्ति-भेदमें लय करनेको सार्ष्टि कहते हैं। इन चार तरहकी मुक्तिके बाद निर्वाण मुक्ति है।

जीवे ब्रह्मणि संलीने जन्ममृत्यु विवर्जिता ।
या मुक्तिः कथिता सद्भिस्तन्निर्वाणं प्रचक्षते ॥

हेमाद्रौ धर्म्मशास्त्रम् ।

जीवके परब्रह्ममें लय प्राप्त होनेसे जो मुक्ति होती है, ज्ञानी-गण उसे ही निर्वाण मुक्ति कहते हैं। निर्वाण मुक्ति होनेसे फिर जन्म-मृत्यु नहीं होती है। महेश्वरने रामचन्द्रसे कहा था,—

सालोक्यमपि सारूप्यं सार्ष्टिं सायुज्यमेव च ।
कैवल्यं चेति तां विद्धि मुक्तिं राघव पञ्चधा ।

शिवगीता १३।३

हे राघव ! मुक्ति पाँच तरहकी होती है—सालोक्य, सारूप्य, सायुज्य, सार्ष्टि और कैवल्य। अतएव देखते हैं कि निर्वाण-मुक्ति कैवल्य मुक्तिका सिर्फ दूसरा नाम ही है। बाह्य और अन्तःप्रकृतिको वशीभूत करके आत्माका ब्रह्म भाव प्रकाश करना ही योगका उद्देश्य है। इस परम फलका पाना ही कैवल्य कहाता है।

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्या पूरात् ।

पातञ्जल दर्शन, कैवल्य पाद २

प्रकृतिके आपूरणसे एक जाति दूसरी जातिमें बदल जाती है। यथा—

यत्र यत्र मनो देही धारयेत् सकलं धिया ।
स्नेहाद्द्वेषाद्भयाद्वापि याति तत्तत् स्वरूपताम् ॥
कीटः पेशस्कृतं ध्यायन् कुड्यान्तेन प्रवेशितः ।
याति तत्सात्मतां राजन् पूर्वरूपञ्च संत्यजन् ॥

श्रीमद्भागवत् ६।११।२२-२३

देही व्यक्ति स्नेह, द्वेष, किम्वा भयसे ही हो, जिस जिस वस्तु को सर्वतोभावसे बुद्धिके साथ एकाग्र रूपसे मनमें धारण करते हैं, उसे वैसे ही रूपकी प्राप्ति होती है। जैसे पेशस्कृत कीट (लखोड़ी कीड़े) से तेलपायिका (तिलचट्टा) पकड़ा जाकर और गड्ढेमें पहुँच भयसे उसके रूपका ध्यान करते हुए अपने पूर्वरूप (असली सूरत) को परित्याग न करके भी उसके जैसा भाव पा जाता है। पुरुष जब केवल वा निर्गुण हो जाता है अर्थात् जब प्रकृति और प्राकृतिक-विकार आत्मचैतन्यमें प्रकाश नहीं पाते हैं—आत्मामें जब किसी प्रकार प्रकृति और प्राकृतिक द्रव्य नहीं झलकता है, आत्मा जब चैतन्यमात्रमें प्रतिष्ठित रहता है, जब विकार नहीं देख पड़ता है, तब इस तरह निर्विकार वा केवल होनेको ही निर्वाण वा कैवल्य-मुक्ति कहते हैं। दीर्घकाल तक (बहुत दिन) योग साधने पर जब स्थूल, सूक्ष्म और कारण—इन तीन तरहके देह नाश होकर जीव और आत्माका ऐक्य-ज्ञान हो जाता है, तब केवल मात्र निरुपाधि परमात्मा की प्रतीति (विश्वास) होती है। इसी प्रकार हृदयाकाशमें अद्वितीय पूर्णब्रह्मके ज्ञानका उदय होना ही कैवल्य मुक्ति के नामसे विख्यात हैं।

जगत्में जो कुछ साधन-भजनकी विधि-व्यवस्था प्रचलित है, वह सभी सिर्फ ब्रह्मज्ञानके उपायके लिये होती है। ज्ञानके उदयसे भ्रमरूप अज्ञानकी निवृत्ति हो जाती है; अज्ञानकी निवृत्ति यानी नाश होते ही माया, ममता, शोक, ताप, सुख, दुःख, मान, अभिमान, राग, द्वेष, हिंसा, लोभ, क्रोध, मद, मोह, मात्सर्य्य आदि अन्तःकरण

की सब वृत्तियोंका निरोध (रुक) हो जाता है। उस समय केवल विशुद्ध चैतन्यमात्र स्फूर्त्ति पाता है। उस केवलमात्र चैतन्यका स्फूर्त्ति पाना ही जीव-दशामें (जीवित अवस्थामें) जीवन्मुक्ति एवं अन्तमें निर्वाण लेना कहाता है। सिवा इसके तीर्थ-स्थानमें घूमने या साधु-संन्यासी अथवा वैरागियोंके दलमें मिलने-मिलानेसे या कौपिन, तिलक, माला-झोलाके आडम्बरसे, साधन-भजनके समयमें काट-छाँट करनेसे एवं कर्म्मकाण्ड द्वारा या किसी दूसरी तरहसे मुक्तिका मिलना असम्भव बात है। यथा—

> यावन्न क्षीयते कर्म्म शुभञ्चाशुभमेव वा।
> तावन्न जायते मोक्षो नृणां कल्पशतैरपि ॥
> यथा लोहमयैः पाशैः पाशैः स्वर्णमयैरपि।
> तथा बद्धो भवेज्जीवः कर्म्मभिश्चाशुभैः शुभैः ॥

महानिर्वाण तन्त्र १४।१०६-११०

जबतक शुभ वा अशुभ कर्म्मोंका क्षय नहीं होता है, तबतक सौ कल्पमें भी जीवको मुक्ति नहीं मिल सकती है। जैसे लोहे या सोने दोनों ही प्रकारकी जञ्जीरसे बन्धन हो सकता है, वैसे ही जीवगण शुभ और अशुभ दोनों प्रकारके कर्म्मोंसे बद्ध हो जाते हैं। इसी कारण मैं कर्म्मकाण्डका दोष नहीं दिखाता हूँ। अधिकारके भेदसे काम भी भिन्न भिन्न होता है। जो कम समझनेवाला है, वह कर्म्मकाण्डसे चित्त शुद्धि होने पर ही ऊँचे अधिकारीके कार्य्यका अनुष्ठान करे ; नहीं तो जो एकदम निराकार ब्रह्म लाभ करनेके लिये

दौड़ता है, वह बेशक समधिक (बहुत) भूला हुवा है। अतः अधिकारके अनुसार ही काम करना ठीक होगा।

सकामाश्चैव निष्कामा द्विविधा भुवि मानवाः ।
सकामानां पदं मोक्षो कामिनी फलमुच्यते ॥

महानिर्वाणतन्त्र १३ ३० ।

इस संसारमें सकाम और निष्काम दो श्रेणीके मानव हैं। इसमें जो निष्काम हैं, वे मोक्षपथके अधिकारी हैं ; किन्तु जो सकाम हैं, वे कर्म्मके अनुसार स्वर्गलोकादि गमनपूर्वक (जाकर) नाना प्रकारकी भोग्य वस्तुओंका भोग करके कृत कर्म्मका क्षय (नाश) होने पर, फिर भूलोकमें आकर जन्म ग्रहण करते हैं। इसीसे कहता हूँ, कि कर्म्मकाण्डके द्वारा मुक्ति मिलनेकी सम्भावना नहीं है। महायोगी महेश्वरने कहा है :—

विहाय नामरूपाणि नित्य ब्रह्मणि निश्चले ।
परिनिश्चततत्त्वो यः स मुक्तः कर्म्मबन्धनात् ॥
न मुक्तिर्ज्जपनाद्धोमादुपवासशतैरपि ।
ब्रह्मैवाहमिति ज्ञात्वा मुक्तो भवति देहभृत् ॥
आत्मासाक्षी विभुः पूर्णः सत्योऽद्वैतः परात्परः ।
देहस्थोऽपि न देहस्थो ज्ञात्वैवं मुक्तिभाग् भवेत् ॥
बालक्रीड़नवत् सर्वं नामरूपादि कल्पनम् ।
विहाय ब्रह्मनिष्ठो यः स मुक्तो नात्र संशयः ॥
मनसा कल्पिता मूर्त्ति र्नृणां चेन्मोक्षसाधनी ।
स्वप्नलब्धेन राज्येन राजानो मानवास्तदा ॥

मृच्छिलाधातुदार्वादि मूर्त्तावीश्वर बुद्धयः ।
क्लिश्यन्तस्तपसा ज्ञानं विना मोक्षं न यान्ति ते ॥
आहार संयमक्लिष्टा यथेष्टाहारतुन्दिलाः ।
ब्रह्मज्ञानविहीनाश्च निष्कृतिं ते व्रजन्ति किम् ।
वायूपर्णकण तोयव्रतिनो मोक्षभागिनः ।
सन्तिचेत् पन्नगा मुक्ताः पशुपक्षिजलेचराः ॥
उत्तमो ब्रह्मसद्भावो ध्यानभावस्तु मध्यमः ।
स्तुतिर्जपोऽधमो भावो वहिः पूजाधमाधमा ॥

महानिर्वाण तन्त्र, १४ उ०

महानिर्वाण तन्त्रके इन कई श्लोकोंसे साफ प्रमाणित होता है, कि ब्रह्मज्ञानके अतिरिक्त वाह्याडम्बरसे (ऊपरी तड़क-भड़कसे) मुक्तिकी सम्भावना नहीं रहती। वासना कामनाको परित्याग करके मनोवृत्ति शून्य न होने पर ब्रह्मज्ञानका उदय नहीं होता है। त्यागी या संसारी सभीके लिये एक ही नियम है। साधु-संन्यासी वा वैरागी होनेसे ही मुक्ति नहीं मिलती है ; मनको साफ करके क्रियाका अनुष्ठान करना चाहिये। किसीने संसारको त्यागकर वैराग्य तो ले लिया है ; लेकिन, वह वाल-बच्चे, नाती-पोते, जमीन-दौलत, बैल-घोड़े और घर-द्वारके लिये तो गृहीका पितामह बन बैठा है।— ऐसे वैरागी वर्त्तमान युगमें विरल नहीं हैं।

आकीट ब्रह्म पर्य्यन्तं वैराग्यं विषयेष्वनु ।
यथैव काकविष्ठायां वैराग्यं तद्धि निर्म्मलम् ॥

फिर भी देखिये अवधूत-लक्षणमें दत्तात्रेयने क्या कहा है :—

अ,—आशापाश विनिर्मुक्तः आदिमध्यान्तनिर्म्मलः।
आनन्दे वर्तते नित्यमकारस्तस्य लक्षणम् ॥

व,—वासना वर्जिता येन वक्तव्यं च निरामयम्।
वर्त्तमानेषु वर्त्तेत वकारस्तस्य लक्षणम् ॥

धू,—धूलिधूसरगात्राणि धूतचित्तो निरामयः ॥
धारणाध्याननिर्मुक्तो धूकारस्तस्य लक्षणम् ॥

त,—तत्त्वचिन्ता धृता येन चिन्ताचेष्टा विवर्ज्जितः।
तमोऽहंकार निर्मुक्तास्तकारस्तस्य लक्षणम् ॥

अवधूत गीता । ८ अः

शास्त्रमें जैसा त्यागीका लक्षण देखा जाता है, वैसा वैरागीका देख पड़ना मुशकिल है। खेती-बारीमें, व्यवसाय-वाणिज्यमें (कारोबारमें) यदि गृहीको हटानेकी इच्छा थी, तो आत्मिय-स्वजनको छोड़ जाति आदिको जलाञ्जली देकर भेक लेनेकी क्या जरूरत? विवाह करके, स्त्री-पुत्र लेकर घरमें रहनेसे क्या धर्म्म नहीं होता?— कौपीन लगाकर वैष्णवीनामा-वारविलासिनी न ग्रहण करनेसे क्या गोपीवल्लभकी कृपा नहीं होगी? आजकल वैष्णव अपनी एक जाति बना बैठे हैं! जितने आलसी निकम्मे हैं, वे खाना न पाकर, पेटकी चपेटसे, विवाहके अभावसे, इन्द्रियोंकी उत्तेजनासे वैष्णव-धर्म ग्रहण करके आसानीके साथ सर्व अभावकी पूर्ति कर रहे हैं। ज्ञानके लिये तो अंगूठा ही है; लेकिन बाह्यदृश्ये (बाहरी दृश्यसे) विश्व कँपाते हैं। एक, एक महाप्रभु मानो पक्की टट्टी-सा! पक्की टट्टीके

ऊपर चूनेके अस्तरसे जैसे सफेदीमें धप्-धप् करते हैं और भीतरमें वह मल-मूत्रसे परिपूर्ण रहती है, वैसे ही वह भी सर्वाङ्ग अलका-तिलकासे सजाकर मालाझोला लेकर सर्वदा माला सरकाते हैं; लेकिन अन्तरमें विषय-चिन्ता, कपट, कुटिलता, स्वार्थपरता, हिंसा-द्वेष और अहंभावसे भरे हुए हैं। ऐसे वर्णके चोरके झूंठे आदमीके खप्परमें भोले भावुक भूलकर माथा फोड़ते हैं। मुलम्मेकी तरह झूठी कलई ठीक नहीं है एवं अन्तरमें (भीतरमें) मैलेसे पूर्ण रख बाहर लोगोंको धोखा देनेवाले साधुका ढङ्ग बिलकुल अच्छा नहीं है। फिर कोई तर्कमें तो मूर्त्तिमान हैं, लेकिन पेटमें अंगुली घुसेड़नेसे 'क' का पता नहीं चलता। जो ज्ञानमें पक्का (पूरा) है, धर्म्मका प्रकृत मर्म्म जिसने समझ लिया है, वह कभी तर्क (वहम नहीं) करता है। जलते हुये घीमें पूड़ी छोड़ देनेसे पहले वह अधिक शब्द करती है एवं डूब जाती है, लेकिन जब उसमें रहा हुआ पानीका हिस्सा जल जाता है, तब शब्द कम निकलता है एवं पूडी भी ऊपर उठ आती है। गबारामगण (बेवकूफ गण) इस बातको न समझ अपनी बुद्धि अपने ही सर्व-साधारणके सामने प्रकाशित करते हैं। वास्तवमें यदि किसीको सच्चा बननेकी वासना है, तो उसे मिट्टी बनना पड़ेगा। अहंभावकी प्रतिष्ठाशा, यश-गौरवकी प्रत्याशा बिन्दु मात्र भी मनमें रहनेसे प्रेम और भक्ति पासमें ही नहीं आ सकते हैं। वासना बन्धनकी जड़ है। अहङ्कारकी अवधि तक सर्वांशा परित्याग करनेसे फिर चिरबद्ध (हमेशा बन्धनमें) नहीं रहना पड़ता है, आसानीसे त्रिताप-मुक्त होकर जीव निर्वाण मुक्ति लाभ कर सकता

है। जीव वासना-कामनाके खादके कारण ब्रह्मसे स्वगत भेदसम्पन्न है, उस वासना-कामनाके खादको ज्ञानकी धोकनीसे जलाकर दूर कर सकनेसे मुक्त होकर जीव जो ब्रह्म है, वही ब्रह्म बन जाता है।

दूसरे नियमसे निर्वाण मुक्त लाभ करना इस ग्रंथका आलोच्य विषय नहीं है। योगसे सर्वश्रेष्ठ मुक्ति निर्वाणपद लाभ होता है। साधक क्रियाके अनुष्ठानसे कुण्डलिनी शक्तिको चेतन करके जीवात्माके साथ अनाहत पद्ममें पहुँचने पर सालोक्य लाभ करता है; विशुद्ध-चक्र तक पहुँचेनेसे उसे सारूप्य लाभ होता है; आज्ञा-चक्र तक पहुँचेनेसे सायुज्य लाभ होता है; आज्ञा-चक्रके ऊपर निरालम्बपुरमें आत्मज्योतिः दर्शन वा ज्योतिके बीचमें इष्टदेव दर्शन करनेसे किम्वा नादमें मनोलय कर सकनेसे निर्वाण मुक्ति मिलती है।

जीवः शिवः सर्वमेव भूते भूते व्यवस्थितः।
एवमेवाभिपश्यन् यो जीवन्मुक्तः स उच्यते॥

जीवन्मुक्ति गीता।

यह जीव ही शिवस्वरूप है, जो सब जगह सर्वभूतमें घुसकर विराजित है, ऐसे दर्शन-कारीको ही जीवन्मुक्त कहते हैं। अतएव पाठकगण! इस ग्रन्थमें लिखी हुई किसी भी क्रियाके अनुष्ठान-पूर्वक जीवन्मुक्त होकर इस संसारमें परमानन्द भोग करके, अन्तमें निर्वाण मुक्ति लाभ कर सकते हैं। जो व्यक्ति योगकी साधनामें असमर्थ है, वह संस्कार, वासना-कामना, सुख-दुःख, शीत-आतप,

मान-अभिमान, माया-मोह, क्षुधा-तृष्णा, सब भूलकर प्राणके प्यारे ठाकुरके शरणमें पहुँचनेसे मुक्ति लाभ करता है। *

पाश्चात्य शिक्षासे विकृत (बिगड़े) मस्तिष्क व्यक्तियोंके भीतर यदि एक व्यक्ति भी इस ग्रन्थको पढ़ योग साधनमें लग जाय तो, मेरा लेखनी धारण करना सार्थक होगा। मुसलमान, खृष्टान आदि एवं दूसरे धर्म्मावलम्बीगण भी इस प्रक्रियासे साधन करके फल पा सकते हैं; इसमें शंका नहीं है। यदि कोई नियमित रूपसे योग सीखना चाहे, तो अनुग्रह करके इस ग्रन्थकारके पास पहुँचनेसे, मुझे जितनी शिक्षा मिली है एवं आलोचना-आन्दोलनसे मैंने जितना ज्ञान लाभ किया है, उसके अनुसार समझाने एवं यत्नके साथ क्रियादि सिखानेमें मैं कुछ भी कसर न रक्खूंगा। लेकिन मैं—

जानामि धर्म्मं न च मे प्रवृत्ति-
र्जानामि धर्म्मं न च मे निवृत्तिः।
त्वया हृषीकेश हृदिस्थितेन यथा
नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि॥

ॐ महाशान्तिः।

---

* भक्तिपथमें मुक्ति, भक्तिका साधन, प्रेमभक्तिका माधुर्य्यस्वाद, वैराग्य संन्यास आदि हिन्दुधर्म्मके चरम विषय मत्प्रणीत 'प्रेमिकगुरु' ग्रन्थमें विस्तारसे समझाये गये हैं।

तन्त्र में योग का स्थान

पातजलि ने चित्तवृत्तियो के निरोध को योग कहा है। तन्त्र के अपने मापदड हैं। शारदा तिलक (५।२-३) मे लिखा है कि वेदात के अनुसार जीव और आत्मा का मिलन योग है। शैवो के अनुसार शिव और आत्मा की एकता को योग कहते हैं। वैष्णव पुराण पुरुष के ज्ञान को योग कहते हैं। तत्र मे शिव और शक्ति के एक्य को योग कहा गया है। यहाँ चेतन रूप से किए गए शक्ति और ज्योति के किसी भी प्रयत्न को योग कहा जाता है। एक तात्रिक विद्वान् के अनुसार योग के दो अर्थ होते हैं—प्रथम तो विश्व मे व्याप्त दिव्य जीवन से एकात्म लाभ करना, जो कि मानव-जीवन का उद्देश्य है। दूसरा अर्थ बुद्धिपूर्वक नियोजित आत्मानुशासन के साधन-क्रम और इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किया जाने वाला स्वाध्याय और अभ्यास है।

तन्त्र मे योग का पर्याप्त अ श सम्मिलित है। षट्चक्र निरूपण, त्रिपुरासार सम्मुच्चय, गन्धर्व तत्र जैसे ग्रन्थो में इडा, पिंगला, सुषुम्ना, कु डलिनी व अन्य यौगिक विषयो का वर्णन है। महाकालोक्त 'पादुका-प चकम्' स्तोत्र मे द्वादश दल पद्म का विशेष विवेचन है। शारदा तिलक मे तो अध्याय-के-अध्याय भरे पडे हैं। अन्य तत्रो मे भी योग विषय को उचित स्थान दिया गया है। योग की महिमा का इस प्रकार वर्णन है—

योगहीन कथ ज्ञान मोक्षद भवतीश्वरि।

—योगबीज १०

हे परमेश्वरि ! योग रहित ज्ञान रहित ज्ञान किस तरह मोक्ष दायक हो सकता है ?

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रिय ।
विना योगेन देवोऽपि न मुक्ति लभते प्रिये ।।

(योग बीज २१)

"हे प्रिये ! ज्ञान निष्ठ, विरक्त, धर्मज्ञ, जितेन्द्रिय ,और देवता भी योग के विना मोक्ष लाभ नही कर सकते ।

मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि ।
सारस्तुत् योगिभि पीतस्तक पिवन्ति पण्डिता ।।

(ज्ञानसकालिनी तन्त्र ५१)

"चारो वेद और समस्त शास्त्रो को मथ कर सार मक्खन तो योगी चाट गये हैं और असार भाग पण्डित पी रहे हैं ।"

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु सदेवो न तु मानुष्य. (तन्त्र)

''ऊद्धरेता योगी मनुष्य नही ईश्वर ही होता है ।"

अनेक शत सख्याभिस्तर्क व्याकरणादिभि ।
पतित शास्त्रा जालेषु प्रज्ञया ते विमोहिता. ।।

(योग बीज ८)

'सैकडो तर्कशास्त्र तथा व्याकरण आदि पढकर मनुष्य शास्त्र जाल मे फस कर विमोहित हो जाते हैं । वास्तविक ज्ञान तो योग से ही होता है ।"

देहेस्मिन् वर्तते मेरु. सप्त द्वीप समाविन्त ।
सरित. सागरा, शैला क्षेत्राणि क्षेत्रपालका. ।।
ऋषयो मुनये सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथ्या ।
पुण्यतीर्थानि पाणेनि वर्त न्ते पीठ देवता ।।
सृष्टि सहार कर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ ।
नमो वायुश्च वान्हिश्च जल पृथ्वी तथैवच ।।
त्रैलोक्ये यानि भूतानि यानि सर्वाणि देहत· ।

मेरु सवेष्ठय सर्वत्र व्यवहारा प्रवर्त्तते ॥
जानाति य सर्वमिद स योगी नात्र सशय ।
ब्रह्माण्ड सज्ञके देहे यथा देश व्यवास्थित ॥
(शिव सहिता प० २)

"इस मानव-देह मे मेरु पर्वत, सातो द्वीप, समस्त नदियाँ और समुद्र, पर्वत, समस्त प्रदेश, ऋषि, मुनि, नक्षत्र, ग्रह, पुण्यतीर्थ, सिद्धपीठ और इनके देवता सृष्टि का सहार करने वाले, सूर्य, चन्द्रमा, आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी पाचो तत्व सब कुछ पाया जाता है। तीनो लोक मे जो कुछ है वह सब इस देह मे भी मौजूद है। जो इस रहस्य को पूर्ण रूप से जानता है वही सच्चा योगी है। जो कुछ ब्रह्माण्ड में है वह इस मानव देह रूप पिण्ड मे भी पाया जाता है।"

योग महिमा के ऐसे सैकडो श्लोको का वर्णन तन्त्रो मे आया है। डा० राधाकमल मुकर्जी के अनुसार "वास्तव मे इस उपासना का प्रारम्भ कामना तथा मनोभावो से होता है और इसका पर्यवसान यौगिक समाधि मे होता है। योग सम्बन्धी अनुकूल नाडियो, चक्रो तथा चक्रो के अन्दर रहने वाली शिराओ को ध्यान के द्वारा जागृत कर उपासक अपने शरीर और मन पर अधिकार कर लेता है और अत मे जाकर निराकार के ध्यान से स्थित प्राप्त करने मे समर्थ होता है।

तत्र अष्टाग योग का भा अनुकरण करता है। यथा—

यमनियमगुणौश्च स्वात्मशुद्धि विधाय
स्ववशविविधपीठैरेव भूत्वा स्थिरात्मा।
असुनियमजलेन स्नापयेद्दिव्यलिङ्ग
प्रकटितचतुरङ्ग बाह्यमेतदविधानम् ॥
शम्भोरर्थेन्द्रियनिवर्तनमेव गन्धो
ध्यान प्रासूननिचयो दृढधारणा सा।
धूप समाधिरथशुद्धमहोपहार
आभ्यन्तराख्यचतुरङ्गविधानमेतत् ॥

एवमष्टागयोगेन मदान्त पद्ममध्मनि ।
पूज्येत्परम देव कि वाह्यैर्देवपूजनै ॥

"यम नियमो से सम्बन्धित २४ गुणो से आत्म-शुद्धि करना, आसनो से शरीर की स्थिरता करना, प्राणायाम रूपी जल से दिव्य-लिंग का अभिषेक करना ही वाह्य चतुरग कहा जाता है। शम्भू की इन्द्रियो का विषय निवृत्ति रूप प्रत्याहार को गन्ध कहते हैं। पुष्प की सज्ञा इन्द्रिय निवृत्ति से अन्तर्मुख हुए मन मे शिव-ध्यान जमाना है, उन्हे दृढतापूर्वक धारण करने को धारणा कहा गया है और ज्ञाताज्ञात रूप-समाधि ही नैवेद्य है। इसे आभ्यन्तर चतुरग कहते हैं। शिव-योगी को इस तरह अष्टाग योग की साधना करते हुए अपने हृदय मे शिव का पूजन करना चाहिए।"

तन्त्रो में अष्टाग योग के सभी अङ्गो का विस्तृत विवेचन है। शारदातिलक (२५।७) मे अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार व शौच का वर्णन है, जिन्हे यम कहा जाता है। अगले श्लोक (८) मे तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देव-पूजन, सिद्धान्तश्रवण, ह्री, मति, जप व होम दस नियम बताये गये हैं। आसनो का वर्णन श्लोक ९।१५ में है। प्राणायाम का वर्णन १६।२२ मे है। पांच प्राणो—प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान और उप-प्राण—नाग, कूम, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय का वर्णन १।४४ मे है। (२५।२३) मे प्रत्याहार की व्याख्या है। २४, २५ मे धारणा का विवेचन है। २६ वें श्लोक मे ध्यान की परिभाषा की गई है।

साधना के लिए ध्यान के विधि-विधान भी दिए गये हैं। यथा—

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डली विवरकाण्ड मडित द्वादशार्ण सरसीरुह भजे ॥

—पादुका पचक

"सब मनुष्यों के मस्तक में जो अधोमुखी सहस्र दल कमल है। उसके उदर में कुलकुण्डलिनी के जानने के लिए जो नित्य लग्न और अद्भुत पथ रूपी नाडी है, उससे स लग्न द्वादश वर्ण पद्म का मैं ध्यान करता है।"

ब-बीज वारुण ध्यायेदर्धचन्द्र शशिप्रभम्।
क्षुत्पिपासा सहिष्णुत्व जलमध्येषु मज्जनम्॥

"ब बीज वाले अर्द्ध चन्द्राकार चन्द्रमा की तरह काति वाले जल तत्व का स्वाधिष्ठान मे ध्यान करे। इससे भूख-प्यास मिटकर सहनशक्ति पैदा होगी और जल में अव्याहत गति हो जायेगी।"

य बीज पवन ध्यायेद् वर्तुल श्यामल प्रभाम्।
आकाश गमनाद्यञ्च पक्षिपद्मगमन तथा॥

"य बीज वाले गोलाकार तथा हरी प्रभा वाले वायु तत्व का अनाहत चक्र मे ध्यान करे। इससे आकाश गमन तथा पक्षियो की तरह उडने की सिद्धि प्राप्त होती है।"

र-बीज शिखिन ध्यायेत् त्रिकोणमरुण प्रभम्।
वह्न्न पान भोक्तृत्वमातपाग्नि सहिष्णुता॥

"र बीज वाले त्रिकोण और अग्नि के समान लाल प्रभा वाले अग्नि का मणिपुर चक्र मे ध्यान करे। सिद्ध होने पर अत्यन्त अन्न ग्रहण करने की, पीने की शक्ति तथा धूप और अग्नि सहन करने की शक्ति आ जाती है।"

ल-बीजा धरणी ध्याये चतुरस्रा सुभीतभाम्।
सुगन्ध स्वर्ण वर्णत्वमारोग्य देहलाघवम्॥

"ल बीज वाली चौकोण, पीली पृथ्वी का ध्यान करे। इस प्रकार करने से नासिका सुगन्ध से भर जायगी शरीर स्वर्ग के समान कान्ति वाला स्वस्थ और हलका हो जायगा।"

ह-बीज गगन ध्यायोम्बराकार बहुप्रभम्।
ज्ञान त्रिकालविपय मैश्वर्यमणिमादाम॥

"ह बीज का विशुद्ध चक्र मे जाप करते हुए निराकार चित्र-विचित्र रग वाले आकाश का ध्यान करे। इससे तीनो कालो का ज्ञान, ऐश्वय तथा अर्थ-मानादि अष्ट सिद्धियां प्राप्त होती हैं।"

सहस्रदलपद्मस्थमन्तरात्मान् उज्ज्वलम्।
तस्योपरि नादबिन्दोर्मध्ये सिंहासनोज्ज्वले ॥
तत्र निजगुरु नित्य रजताचलसन्निभम्।
वीरासनसमासीन सर्वाभरणभूषितम् ॥
शुक्लमाल्याम्बरधर वरदाभयपाणिकम्।
वामोरुशक्तिसहित कारुण्येनावलोकितम् ॥
प्रियया सव्यहस्तेन धृतचारुकलेवरम्।
वामेनोत्पलधारिण्या, रक्ताभरणभूषया ॥
ज्ञानानन्दसमायुक्त स्मरेतन्नामपूर्वकम् ॥

"योगी को ऐसा ध्यान करना चाहिए कि जिस सहस्र दल कमल मे उज्ज्वल अन्तरात्मा विद्यमान है, उसके ऊपर के नाद-बिन्दु के बीच मे एक प्रदीप्त सिंहासन स्थित है। उसी पर अपने इष्ट देवता प्रतिष्ठित हैं, उनकी स्थिति वीरासन की-सी है। चाँदी के पहाड की तरह उनके शरीर सफेद हैं, अनेको प्रकार के आभूषण धारण किए हुए है, माला, फूल और वस्त्रो से विभूषित हैं, हाथो मे वर और अभय मुद्राएँ हैं। उनके बायें ओर शक्ति का स्थान है, गुरु करुणा दृष्टि से चारो ओर निहार रहे हैं, शक्ति दाहिने हाथ से उनको छू रही है। शक्ति के बायें हाथ मे लाल पद्म है और लाल रग के आभूषण ग्रहण किये हैं। इस तरह से उन ज्ञान समायुक्त गुरु का नाम स्मरण करते हुए ध्यान करना चाहिए।"

शारदा तिलक (२५।२७) मे जीवात्मा और परमात्मा के निरतर अभेद मे अनुभूति को समाधि कहा गया है। गौडपाद स्वामी ने कहा है —

सर्वाभिलापविगत सर्वचिन्तासमुत्थित ।

सुप्रशान्त सकृज्ज्योति समाधिरचलोऽभय ।।
(प्रा० ३।३७)

"सारे वाह्य शब्दादि व्यवहार के बिना, सारे सूक्ष्म प्रपञ्च रूप चिंता के बिना, सारे अविद्यादि क्लेशो के बिना, सदा स्वय प्रकाशमान, ज्योति-स्वरूप अचल भयादि दैव रहित स्व-स्वरूप का नाम ही समाधि है।

समाधि से पूर्णता का आश्वासन देते हुए शिवसंहिता मे कहा गया है'—

निरालम्ब मन कृत्वा न किञ्चिद्वापि चिन्तयेत् ।
वृत्तिहीन मन कृत्वा पूर्णरूप स्वय भवेत् ।।

"जिस काल मे सविकल्प समाकल्प के सावन से निर्विकल्प समाधि सिद्ध हो जाती है, मन दृश्य का चितन छोडकर वृत्ति रहित हो जाता है। उस समय साधक स्वय पूर्ण बन जाता है।"

तन्त्र मे कुण्डलिनी का विस्तृत वर्णन है। शारदा तिलक (१।५१-५७) मे कुण्डलिनी-शक्ति को चैतन्यरूप सर्वव्यापी, विद्युत सरीखी, सब तत्त्वो और देवो मे व्याप्त और शब्द-ब्रह्म कहा है। (५८-१०७) मे कहा है कि वह किस तरह मन्त्रो, यन्त्रो और हर वस्तु मे है। १०८-१०९ मे कहा है कि कुण्डलिनी से, जो कि शब्दब्रह्म है और सर्वव्यापी है, स्त्री शक्ति, ध्वनि, नाद, निरोधिका आदधेन्दु, बिन्दु की उत्पत्ति होती है। विन्दु से परावाणी, फिर पश्यन्ति, मध्यमा और वैखरी वाणी। २६ वे अध्याय मे परा से पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी तक पहुँचने के साधन भी दिए गए हैं। २५।६४ मे कहा गया है कि जब कुण्डलिनी जाग्रत होती है और बिजली की तरह मूलाधार चक्र से ऊपर सुषुम्ना के मार्ग से चढती है, तो वह षट्चक्रो को भेदन करती चलती है। जब वह सहस्रार मे पहुँचती है, तो वह अपने इष्ट पर-शिव मे मिल जाती है। २५।७७ ८२ मे कुण्डलिनी का ध्यान दिया गया है।

नाद योग का वर्णन शिव महिना मे इस प्रकार है—

नासन सिद्धसदृश न कुम्भकसमं बलम् ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥

"सिद्धासन के समान कोई आसन नही, कुम्भक के समान कोई बल नही, खेचरी के समान कोई मुद्रा नही और मनोलय के लिए अनहद नाद के समान कोई साधन नही ।"

स्वे महिम्नि स्वयं स्थित्वा स्वयमेव प्रकाशते ।

"नाद और बिन्दु का साधक अपनी महिमा मे स्वयं स्थित होकर स्वयं प्रकाशता है ।"

शारदा तिलक १।४०-४३ मे यौगिक नाडियो का वर्णन है और इनकी सख्या अनगिनत बताई है । 'षट्चक्र निरूपण' मे नाडियो का वृहद् विवेचन है । षट्चक्रो की भी पूरी जानकारी दी गई है ।

यौगिक नाडियो का अलङ्कारिक भाषा मे इस प्रकार वर्णन है—

इडा योगवती गगा, पिगला यमुना नदी ।
इडा पिगल योर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती ॥

"इडा नाडी गगा है, पिंगला यमुना, इन दोनो के बीच मे सुषुम्ना है, वही सरस्वती है ।"

इस तरह से तान्त्रिक साधनाओ और योग मे इतनी घनिष्ठता उत्पन्न हो गई है कि उनको अलग करना भी कठिन हो गया है । तन्त्र मे यौगिक साधनाओ को प्रमुखता दी गई है । इससे इनका महत्व बढा ही है । अत तान्त्रिक साधनाओ मे यौगिक क्रियाये उच्चासन पर स्थित हैं ।

• • •

शक्तिपात की वैज्ञानिक प्रक्रिया

परिभाषा—

जीव का परम उद्देश्य है जीवत्व से मुक्त होकर शिवत्व मे प्रवेश करना। यह तभी सम्भव है जब जीव वस्तुस्थिति का ज्ञान कर लेता है, वह अपनी आत्मस्थिति का अनुसधान करते हुए उसमे अवस्थित हो जाता है। स्वरूप स्थिति मे स्थायित्व प्राप्त करना ही मुक्ति द्वार तक पहुँचने का लक्षण है। इसके अभाव मे यह सफलता प्राप्त करना असम्भव है। इस स्वरूप स्थिति तक पहुँचने के लिए जो उपाय काम मे लाया जाता है, उसे 'शक्तिपात' कहते हैं।

तन्त्राचार्यो का मत है कि मुक्ति-मार्ग अवरुद्ध करने वाले मलावरण हैं। जब तक इन्हे नही हटाया जाता, मुक्ति का मार्ग प्रशस्त नही होता। इन मलो को ज्ञान और कर्म की सहायता से पूर्णत हटाने की क्षमता से तन्त्र असहमत है। सत्तात्मक पदार्थ होने के कारण मल की उपमा आँखो की जाली से दी जाती है। जिस तरह से मोतियाबिन्द के परिपक्व होने पर उसे शस्त्र-क्रिया से ही दूर किया जाना सम्भव है, उसी तरह मलो से निवृत्ति का उपाय तन्त्रो मे परम शिव का अनुग्रह ही बताया गया है। इस कृपा अथवा भगवदनुग्रह को ही शक्तिपात कहा जाता है।

शक्तिपात एक ऐसी आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से सद्गुरु अपनी शक्ति को शिष्य मे सचरित करता है ताकि उसकी सुप्त

आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण हो जाए अथवा उसकी बुद्धि अतीन्द्रिय वपय को ममझ सके।

शास्त्रो मे भी कहा है—

तत्पात शिष्येपु।

"उस शक्ति का पात शिष्यों मे होता है।"

शिष्य पर गुरु द्वारा शक्ति उतारने की प्रक्रिया को शक्तिपात कहा जाता है।

माधवाचार्य का मत यह है—

परमेश्वरस्वरूप भूतत्वेन सवगताया परशक्ते पतनासम्भवा-च्छिष्यस्यात्मनि प्रागेवावस्थिता सा पाशजालावृतत्वेनतिरोहिता सतीदीक्षासस्कारेणावरणापगमे सत्यभिव्यक्तिमासादयन्ती पतिते त्युपचयते। ऊर्ध्वदेशादधोदेशप्राप्तिर्हि पतन न खलु तादृशमस्या सम्भवतीति।

इसका अभिप्राय यह है कि परमेश्वरस्वरूप सर्वगत पराशक्ति का पात नही हो सकता। शिष्य मे मल-कर्मादि पाश बन्धनो से घिरी हुई पूर्व अवस्थित आत्म-स्वरूपभूत पराशक्ति के दीक्षा-सस्कार के माध्यम से (मल-आवरणो को दूर करके) अभिव्यक्त किया जाता है। इस अभिव्यक्ति को ही शक्तिपात की सज्ञा दी गई है।

गुरु-कृपा—

शक्तिपात गुरु कृपा पर निर्भर करती है। सद्गुरु सर्वतत्व वेत्ता और अध्यात्म-विद्या के जानने वाले होते है। 'मालिनी विजय' मे भी कहा है—

स गुरुमत्सम प्रोक्तो मन्त्रवीर्य प्रकाशक।

अर्थात् "वही गुरु मेरे समान कहा गया है, जो मन्त्रो' के वीर्य का प्रकाश करने वाला हो।'

सिद्धि के लिए शक्तिपात आवश्यक माना गया है, जिसके लिए गुरु ही एकमात्र साधन है—

शक्तिपातानुसारेण शिष्योऽनुग्रहमर्हति ।
यत्र शक्तिर्न पतति तत्र सिद्धिर्न जायते ॥

"शक्तिपात न होने से सिद्धि की प्राप्ति नही हो सकती। शक्तिपात के अनुसार ही तो शिष्य अनुग्रहीत होता है।"

सन्त तुकाराम ने भी अपने एक अभग मे इसी तथ्य पर बल देते हुए कहा है—"गुरु के बिना बिना मार्ग प्राप्त नही होता। अत सर्वप्रथम उनके चरणारवृन्दो का स्पर्श करो।" वह शरणागत वत्सल शिष्य को अपनी तरह ही बना लेते हैं। उन्हें इसमे कुछ भी समय नही लगता।"

इस गुरु-कृपा को शास्त्रो मे गुरुप्रसाद कहा गया है। इसके प्राप्त होने पर ही शिष्य का उद्धार होता है—

परिपक्वमला ये तानुत्सादनहेतुशक्तिपातेन ।
योजयति परे तत्वे स दीक्षयाचार्यमूर्तिस्थ. ॥

अर्थात् "जो परिपक्व मल वाले हैं और उनका उत्सादन करने के लिये शक्तिपात के द्वारा परतत्व मे जो योजित करता है, वही दीक्षा से आचार्य की मूर्ति मे स्थित रहने वाला है।"

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ

अर्थात् "जिसकी देव मे पराभक्ति है, वैसी ही गुरु में भी पराभक्ति देव की ही भाँति होनी चाहिए।"

अय गुरु प्रसाद स्ततोषात्प्रोप्यो न चान्यथा ।

अर्थात् "यह गुरु का प्रसाद है जो तोष से प्राप्त करने के योग्य होता है अन्यथा नही मिलता है।"

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिश्नेन सेवया ।

अर्थात् "उसको प्रणिपात के द्वारा—परिप्रश्न से और सेवा के द्वारा जानना चाहिए।"

आत्मविद्या चानन्तमुंखस्य गुरुकारुण्यरतितस्य न वेदशास्त्रमात्रेणोत्पद्यते ।

"आत्म-विद्या अनन्तमुंख—गुरु की दया से शून्य को केवल वेद-शास्त्र से उत्पन्न नही होती है ।"

गुरु-कृपा से ही इस ससार को पार किया जा सकता है—

सद्गुरो. सम्पसादेऽस्य प्रतिवन्धक्षयस्तत ।
दुर्भावना तिरस्कारा द्विज्ञाना मुक्तिद क्षणात् ॥

अर्थात् "सद्गुरु के सत्प्रसाद के होने पर मनुष्य के जो प्रतिवन्ध हुआ करते हैं, उनका क्षय हो जाता है । दुर्भावना का जव तिरस्कार होता है, तो विज्ञान एक ही क्षण मे मुक्ति देने वाला हो जाता है ।"

माहात्म्य—

सूत सहिता मे शक्तिपात की महिमा का वर्णन करते हुए कहा गया है—

तत्वज्ञानेन मायाया बाधो नान्येन कर्मणा ।
ज्ञान वेदान्तवाक्योत्थ ब्रह्मात्मैकत्वगोचरम् ॥
तच्च देवप्रसादेन गुरो साक्षान्निरीक्षणात् ।
जायते शक्तिपातेन वाक्यादेवाधिकारिणाम् ॥

'तत्व-ज्ञान के अतिरिक्त और किसी उपाय से माया का निराम नही हो सकता । यह तत्व-ज्ञान ब्रह्म और आत्मा की अभेद सिद्धि का निरूपण करने वाले वेदान्त वाक्यो से प्राप्त होता है । इसका अधिकार गुरु द्वारा शिष्य को शक्तिपात मे ही दिया जाता है ।"

शक्तिपात समायोगादृते तत्वानितत्वत ।
तद्व्याप्ति स्तद्विशुद्धिश्च ज्ञातुमेव न शक्यते ॥

—शिवपुराण वायवी सहिता

अर्थात् "शक्तिपात के समायोग के अभाव मे तत्वत तत्वो का ज्ञान, आत्मा की व्यापकता और उसके शुद्ध-बुद्ध स्वरूप का ज्ञान कभी भी सम्भव नही है।"

तन्त्र का यही मत है कि शक्तिपात अथवा भगवन् कृपा के बिना जीव को पूर्णत्व की प्राप्ति नही हो सकती।

सन्त ज्ञानेश्वर ने 'ज्ञानेश्वरी' टीका मे लिखा है कि शक्तिपात होने पर, होने को तो वह जीव ही रहता है परन्तु वह महेश्वर के समान माना जाता है।

लाभ—

शक्तिपाताद्विशेषेण।

शक्तिपात के द्वारा विशेषता से शक्ति जाग उठती है। इसमे विशेषता यही है कि बिना शिष्य के परिश्रम के गुरु-कृपा से शक्ति का जागरण हो जाता है। इस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए शिष्य को बहुत कष्ट सहने पडते हैं और साधना मे असावधानी बरती जाए तो हानि उठाने की भी सम्भावना रहती है।

शक्तिपात होने पर यौगिक क्रियाओ की अपेक्षा नही रहता। वह साधक की प्रकृति के अनुरूप स्वरूप होने लगती है। प्रबुद्ध कुण्डलिनी ब्रह्मरन्ध्र की ओर प्रवाहित होने के लिए छटपटाती है, इसी से सभी क्रियाएँ होने लगती हैं। व्यवहारिक रूप मे ऐसा देखा गया है कि जिन साधको ने कोई अभ्यास नहीं किया था और न ही विशेष अध्ययन किया था, वह इन क्रियाओ को ऐसे करने लगते हैं, जैसे वह वर्षों से इसका अभ्यास कर रहे हो। हठयोग की क्रियाओ मे थोडी-सी त्रुटि होने पर बहुत हानि उठाने की सम्भावना रहती है, परन्तु इस साधक के अभ्यास मे आ जाती है और आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि अपने आप होने लगते हैं। इसे गुरु-कृपा का ही प्रसाद समझना चाहिए।

शक्तिपात से साधक के आत्मिक क्षेत्र मे क्रांतिकारी परिवर्तन हो जाता है। उसमे भगवद्भक्ति का विकास, विश्वात्मा का प्रकाश होता है, मन्त्र-सिद्धि होती है जिससे श्रद्धा-विश्वास का जागरण होता है, सब शास्त्रो का अर्थज्ञान हो जाता है, सब तत्वो को स्वायत्त करने की सामर्थ्य प्राप्त होती है, शरीर-भाव जाता रहता है, शिवत्व लाभ होता है। रत्नमाला आगम की साक्षी है—

यस्मिन्काले तु गुरुणा निर्विकल्प प्रकाशितम् ।
तदैव किल मुक्तोऽसौ यन्त्र तिष्ठति केवलम् ।।

"जिस समय गुरु-कृपा से निर्विकल्प बोध हो जाता है, तब उसे मुक्ति-लाभ होता है, केवल वह यत्र की तरह ही जीवन व्यतीत करता है।"

कृष्ण के शक्तिपात से किस तरह अर्जुन को आत्मानुभूति हुई, इसका हृदयानुग्राही वर्णन ज्ञानेश्वरी गीता मे हुआ है – "तब भगवान ने अर्जुन को दाया हाथ फैलाकर अपने हृदय से लगा लिया। दोनो हृदय एक हो गए। जो कुछ एक मे था, वह दूसरे मे डाल दिया। द्वैत भी बना रहा परन्तु अर्जुन को भगवान ने अपने जैसा बना लिया।" यही गुरु-कृपा का विशेष लाभ होता है।

शास्त्र के अनुसार—

शक्तिपातेन सयुक्ता विद्या वेदान्तवाक्यजा ।
यदा यस्य तदा तस्य विमुक्तिर्नात्र सशय ।।

"शक्तिपात से सयुक्त साधक को जब वेदान्त वाक्यो की विद्या प्राप्त होती है, उसी समय से उसे मुक्ति प्राप्त होती है, इसमे कुछ भी सशय नही है।"

लक्षण—

शक्तिपात का मुख्य लक्षण है—साधक मे भगवद्भक्ति का उन्मेष होना। सत्वर मन्त्र की सिद्धि भी प्राप्त होती है। वह सभी प्राणधारियो को अपने अनुकूल बनाने की योग्यता वाला हो जाता है।

उसके प्रारब्ध कर्म समाप्त हो जाते हैं, उनके बिना भोगे ही उसकी मुक्ति हो जाती है। ऐसा तब तक होता रहता है जब तक शरीर रहता है, उसके साथ सुख-दुःख तो संयुक्त रहते ही है, उनका उस पर कोई विशेष प्रभाव नही पडता, वह अलिप्त भाव से उन्हे ग्रहण करता है। सभी परिस्थितियो मे आनन्द की मुद्रा ही उसकी विशेष मुद्रा बन जाती है। साधक पर समस्त शास्त्रो का ज्ञान प्रकट हो जाता है और उसे कविता रचने की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है।

शास्त्रो मे शक्तिपात के लक्षण इस प्रकार से वर्णित किए गए हैं।

देहपातस्तथा कम्प परमानन्दहर्षरो।
स्वेदो रोमञ्च इत्येतच्छक्तिपातस्य लक्षणम् ॥
शिष्यस्य देहे विप्रेन्द्रा, धरण्या पतितेसति।
प्रसाद, शाङ्करस्तस्य द्विज सञ्जात एव हि ॥
यस्य प्रसाद सञ्जातो देहपातावसानक।
कृतार्थ एव विप्रेन्द्रा न स भूयोऽभिजायते ॥

"शक्तिपात होते ही शरीर भूमि पर गिर जाता है, कम्पन होने लगते हैं, मन मे अपार प्रसन्नता का उदय होता है और परम आनन्द की प्राप्ति होती है, जिससे रोमाच होता है, प्रस्वेद होता है। इस तरह से शक्तिपात से देहपात के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगें तो यह जानना चाहिए कि शिव की कृपा हुई। शक्तिपात से देहपात के लक्षण आने पर कृतार्थता का भ ना चाहिए, क्योकि इसके बाद फिर जन्म करने [illegible] ी रहती।"

प्रमादस्य स्वरूप तु मया नारायरोन च ।
रुद्रे गापिमुरा वक्तु न शक्य कल्पकोटिभि ॥
केवल लिङ्गगम्य तु न प्रत्यक्ष शिवस्य च ।
शिवायाश्च हरे साक्षान्मम,चान्यस्य चास्तिका ॥

"देहधारियो के कर्मों की समता होने पर भी रुद्र का प्रसाद आचार्य के अवलोकन से हे सुरगण ! विशिष्ट अतिशय वाला जाना गया था। उस प्रसाद का स्वरूप मेरे द्वारा, नारायण के द्वारा और रुद्र के द्वारा भी हे सुरगण ! करोडो कल्पो मे भी बताया नहीं जा सकता है। केवल लिंगगम्य है, शिव का प्रत्यक्ष तो होता ही नही। हे नास्तिको ! शिव का—हरि का—मेरा और अन्य का भी साक्षात् नहीं होता है।

प्रहर्ष स्वरनेत्राङ्गविक्रिया कम्पन तथा ।
स्तोम शरीरपातश्च भ्रमण चोद्गतिस्तथा ॥
आकाशेऽवस्थितिर्देवा शरीरान्तरसस्थिति ।
अदर्शन च देहस्य प्रकाशत्वेन भासनम् ॥
अनधीतस्य शास्त्रस्य स्वत एव प्रकाशनम् ।
निग्रहानुग्रहे शक्ति पर्वतादेश्च भेदनम् ॥
एवमादीनि लिङ्गानि प्रकाशस्य सुरर्षभा ।
तीव्रतीव्रतर शम्भो प्रसादो न समो भवेत् ॥
एवरूप प्रसादश्च शिवया च शिवेन च ।
ज्ञायते न माया नान्यैर्नैव नारायरोन च ॥
अत. सर्वं परित्यज्य शिवादन्यत्तु दैवतम् ।
तमेव शरण गच्छेत्सद्यो मुक्ति यदीच्छति ॥

अर्थात् "प्रकृष्ट हर्ष का उत्पन्न होना, स्वर, नेत्र और अङ्गो विशेष की क्रिया का होना, कम्पन, स्तोम, शरीर का पात, भ्रमण, उद्-गति, आकाश मे अवस्थान, अन्य शरीर में सस्थिति हे देवगण ! देह का

दिखलाई न देना, प्राणरूप में भासित होना, अधीत शास्त्र का स्वत ही प्रकाशन होना, निग्रह और अनुग्रह शक्ति तथा पर्वत आदि का भेदन हे सुरश्रेष्ठो ! इसी प्रकार के लिंग हैं, जो प्रकाश के होते हैं। तीव्र से भी तीव्रतर शम्भु का प्रसाद सम नही होता है। इस प्रकार के रूप वाले प्रसाद को शिवा—शिव के द्वारा ही जाना जाता है। मेरे द्वारा, अन्यो के द्वारा और नारायण के द्वारा नही जाना जाता है। अतएव अन्य सभी देवो को त्याग शिव की शरण मे जाओ, यदि सत्य ही मुक्ति की इच्छा रखते हो।"

सति तस्मिश्च चिह्नानि तस्यैतानि विलक्षयेत ।
तत्रैतत्प्रथम चिह्न रुद्र भक्ति. सुनिश्चला ॥
द्वितीयमन्त्रसिद्धिस्स्यात्सद्य प्रत्ययकारिका ।
सर्वगत्व वशित्व च तृतीय तस्य लक्षणम् ॥
प्रारब्ध कम निष्पत्तिश्चिह्नमाहुश्चतुर्थकम् ।
कवित्व पञ्चम ज्ञेय सालङ्कारमनोहरम् ॥
सव शास्त्रार्थ वेतृत्व अकस्मात्तस्य जायते ॥

अर्थात् "उसके होने पर उसके इन चिन्हो को देखना चाहिए। उनमे प्रथम चिन्ह यही है कि रुद्र मे सुनिश्चल भक्ति है। दूसरा मन्त्र की सिद्धि है जो तुरन्त ही विश्वास कराने वाली है। तीसरा उसका लक्षण यह है कि समस्त जीवो को वश मे कर लेना है। प्रारब्ध कर्म की निष्पत्ति चौथा चिन्ह है। कवित्व पाँचवाँ चिन्ह है, जो अलकारो से युक्त परम सुन्दर हो। अकस्मात ही सब शास्त्रो का ज्ञाता होना उसको पैदा हो जाता है।"

राम को गुरु वशिष्ठ से जब यह प्रसाद प्राप्त हुआ था अर्थात् वशिष्ठ ने जब राम को शक्तिपात का प्रसाद दिया था, तो राम को इस भौतिक जगत् से वैराग्य हो गया, राजवैभव की सभी सुख-सुविधाओ का तो त्याग ही दिया। खाना, पीना, पहनना और ओढ़ना आदि साधारण क्रियाएँ भी उनसे छूट गई तो किसी तरह स उन्हे राज-सभा मे बुलवाया

गया। वहाँ ऋषियों ने उन्हें उपदेश दिया। वहाँ पर महर्षि विश्वामित्र भी उपस्थित थे। उन्होंने महर्षि वशिष्ठ को सम्बोधित करते हुए कहा—

हे वशिष्ठ महाभाग ब्रह्मपुत्र महानसि।
गुरुत्वं शक्तिपातेन तत्क्षणादेव दर्शितम्॥

"हे महाभाग वशिष्ठ! तुम ब्रह्मा के पुत्र हो। तुमने राम के प्रति शक्तिपात करके अपने गुरुत्व का तत्क्षण ही प्रदर्शन कर दिया है।"

घटनाएँ—

शास्त्रों में यत्र तत्र गुरु-कृपा से शिष्य के शक्तिपात के उदाहरण उपलब्ध हो जाते हैं। कहा जाता है कि स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने स्वामी विवेकानन्द पर शक्तिपात कर उनकी शक्ति का जागरण किया था। तभी नास्तिक नरेन्द्र स्वामी विवेकानन्द बन सके। संत ज्ञानेश्वर के अनुसार भगवान कृष्ण ने अर्जुन पर शक्तिपात किया था।

संत एकनाथ की भागवत टीका में यदु-अवधूत संवाद में दत्तात्रेय द्वारा यदु पर शक्तिपात करने की घटना दी गई है। इसमें स्पर्श-दीक्षा से आत्मबोध कराया गया। आलिंगन करते ही आनन्द का स्रोत उमड़ पड़ा। जब वह अन्दर न रोका जा सका, तो बाहर स्वेद और नेत्राश्रुओं के रूप में निकल पड़ा। शरीर का अंग-अंग खिलखिला-सा उठा। रोमाँच होने लगा, मन अमन हो गया, देहभाव की सुधि बुधि न रही। अंगों में कम्पन आ गया। संकल्प-विकल्प की समाप्ति हुई। शिष्य ने अपना जीव भाव गुरु को समर्पित किया। इसमें शक्तिपातके सभी लक्षण आ गए हैं।

संत एकनाथ ने भागवत टीका में अपने जनार्दन स्वामी का भी उदाहरण दिया है कि उन्हें किस प्रकार दत्तात्रेय द्वारा शक्तिपात का अनुग्रह प्राप्त हुआ। वह अपने गुरु को दत्तात्रेय की शिष्य-परम्परा में

मानते हैं। गुरु ने शिष्य के मस्तक पर हाथ रखा और शक्ति का जागरण हो गया।

प्रकार—

शक्तिपात तीन प्रकार का होता है—तीव्र, मध्य और मन्द। इन तीनो के तीन भेद होते हैं। भेद होने के कारण उनके लाभो मे अन्तर तो स्वाभाविक ही है, जैसे विद्युतचालित पखे मे मन्द, मध्य और तीव्र गति का प्रभाव तुरन्त वायु की गति से परिलक्षित होने लगता है। उदाहरण के लिए तीव्र शक्तिपात के तीन प्रकार हैं—तीव्र-तीव्र, मध्य तीव्र और मद तीव्र। तीव्र तीव्र शक्ति के आगे तीन भेद हैं—अत्यन्त तीव्र, मध्य तीव्र और मद तीव्र। अत्यत तीव्र से उसी समय शरीर छूट जाता है। मध्य-तीव्र तीव्र मे कुछ समय लगता है और मद तीव्र-तीव्र से अपने आप ही शरीर का नाश होता है। अत्यत तीव्र-तीव्र मे तो प्रारब्ध कर्मों का भी नाश ही हो जाता है। शेष मे भी प्रारब्ध का नाश शक्तिपात की तीव्रता पर निर्भर करता है।

तीव्र तीव्र शक्तिपात से तो शरीर का नाश होना है, परन्तु मध्य तीव्र मे ऐसा नही होता, उसमे अज्ञान का नाश और ज्ञान का उदय होता है। इस ज्ञानार्जन से कर्मो का क्षय होता है। गीता के शब्दो मे—

यथेध सि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन।
ज्ञानाग्नि सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा॥

अर्थात् "हे अर्जुन! तेजी से जली हुई अग्नि जिस तरह ईंधनो को जलाकर भस्म कर देती है, उसी प्रकार ज्ञान रूपी अग्नि भी समस्त कर्मों को भस्मसात् कर दिया करती है।"

मद तीव्र शक्तिपात से मन मे विवेक के प्रति जिज्ञासा उत्पन्न होती है, सद्गुरु की प्राप्ति की इच्छा जाग्रत होती है। तत्व को जानने की उत्कठा ही इसका लक्षण है। इच्छा होने पर सद्गुरु की प्राप्ति भी

होती है। गुरु की प्राप्ति होने पर जिज्ञासाओं का शमन होता है। शिष्य मुक्तिपथ की ओर अग्रसर होता है।

अधिकार—

शक्तिपात के लिए गुरु की सामर्थ्य का होना तो आवश्यक है, परन्तु शिष्य को इसके लिए कोई तैयारी नहीं करनी पड़ती। तैयारी की आवश्यकता न होने पर भी उसका अधिकार तो उसे प्राप्त होना ही चाहिए अन्यथा शक्तिपात तो एक खेल मात्र बनकर रह जायेगा। इस अधिकार के लिए शास्त्र ने कुछ मर्यादाएँ नियत की हैं, उनका पालन व विकास आवश्यक है, तभी वह सद्गुरु का पात्र बन पाता है। शिष्य में किन गुणों का विकास होना चाहिए। इसका वर्णन इस प्रकार किया गया है—

"जो इन्द्रियों को जीतने वाला, ब्रह्मचारी, गुरुभक्त हो, उसी के सम्मुख यह रहस्य प्रकट करना उचित है।'

—हंसोपनिषद्

"इस पैप्पलाद ऋषि को प्राप्त हुए महाशास्त्र को चाहे जिस किसी को न देना चाहिए। नास्तिक, कृतघ्न, दुर्वृत्त, दुरात्मा, दाम्भिक, नृशंस, शठ और असत्यभाषी को इसे कदापि न दे। जो सुव्रतधारी, सच्चा भक्त, शुद्ध वृत्ति वाला, सुशील, गुरुभक्त, शमदम वाला, धर्मबुद्धि वाला, ब्रह्मचर्य में चित्त लगाने वाला, भक्ति-भावना वाला हो, कृतघ्न न हो उसी को इसे देना चाहिए। यदि ऐसा न मिले, तो किसी को न देकर उसकी रक्षा करनी चाहिए।"

—शरभोपनिषद्

"यह ज्ञान शंकर का महान् शास्त्र है। उसे जो कोई नास्तिक, कृतघ्नी, दुराचारी, दुरात्मा हो उसको नहीं देना। पर जिसका अन्तःकरण गुरु भक्ति से शुद्ध हो, ऐसे व्यक्ति को एक महीना, छः

महीना या वर्ष भर तक परीक्षा करने के उपरान्त ही इस शास्त्र को देना।"

—तेज बिन्दु उपनिषद्

"यह ब्रह्म का ज्ञान उसे नही देना चाहिए, जो अत्यन्त शान्त न हो, जो पुत्र न हो, शिष्य न हो और एक वर्ष पास न रहा हो। अनजान कुल शील वाले को भी नही देना चाहिए और न सुनाना चाहिए। जिसको परमात्मा के ऊपर और परमात्मा के समान ही गुरु के ऊपर परम भक्ति हो, उसी के लिये यह वाक्य कहे गये हैं और ऐसी आत्मा को ही ये प्रकाशवान करते हैं।"

—सुबाल उपनिषद्

तस्मै स विद्वानुपसन्नाय सम्यक्
प्रशान्त चित्ताय शमान्विताय।
येनाक्षर पुरुष वेद सत्य
प्रोवाच ता तत्वतो ब्रह्म विद्याम्।

—मुण्डक १।२।१३

"वह ज्ञानी गुरु उस श्रद्धापूर्ण, शान्तचित्त एव तितिक्षा और साधना निष्ठ शिष्य को ब्रह्म-विद्या का उपदेश करे, जिससे वह अविनाशी सत्स्वरूप आत्मा को जानले।"

यह भी ध्यान रखने की बात है कि सत्पात्र, श्रद्धालु और विश्वासी शिष्य ही गुरु कृपा का लाभ उठा सकता है। जिसमे यह गुण नही, उस ऊसर भूमि मे किसी भी गुरु का बोया गया ज्ञान-बीज नही जम सकता है। गुरु के एक पक्षीय प्रयत्न से भी शिष्य का कल्याण नहीं हो सकना। दोनो ही पक्षो की श्रेष्ठता से गुरु-शिष्य सयोग का सच्चा लाभ मिलता है। कहा भी है—

गुरुश्चेदुद्धरत्यज्ञमात्मीयात्पौरुषादृते ।
उष्ट्र दान्त वलीवर्द तत्कस्मान्नोद्धरत्यसौ ।

—योग वशिष्ठ ५।४३।१६

"यदि गुरु किसी अविचारी और पुरुषार्थहीन का उद्धार कर सकते होते तो ऊँट, हाथी, बैल आदि का उद्धार क्यों न करते ?"

सच्छिष्यन्तु कुलेशानि शुभलक्षणसयुतम् ।
समाधिसाधनोपेत गुणशीलसमन्वितम ॥
स्वच्छदेहाम्बर प्राज्ञ धार्मिक शुद्धमानसम् ।
दृढव्रत सदाचार श्रद्धाभक्तिसमन्वितम् ॥
दक्षमल्पाशिन गूढचित्त निर्व्याजसेवकम् ।
त्रिनृष्यकारिण वीर मतोदारिद्रयवर्जिजनम ॥

अर्थात् "जो व्यक्ति समाधि के साधनों, गुण और शील से समन्वित हो, वही दीक्षा का श्रेष्ठ अधिकारी है। जो स्वच्छ वस्त्र धारण करने वाला, धार्मिक शुद्ध मन वाला, दृढ व्रती, सदाचारी, श्रद्धा-भक्ति से युक्त, विचारवान, उदारचित्त, गम्भीर, मिताहारी, सम्पन्न कर्मों मे दक्ष, अभिमान शून्य, वीर और निष्काम भाव वाला है, वही दीक्षा का अधिकार रखता है।"

शिष्य के भी गुरु के प्रति अनेक कर्तव्य हैं। उन सबमे आवश्यक कर्तव्य है सच्ची श्रद्धा और भक्ति-भावना का होना। यही वह आकर्षण है, जिसके बल पर शिष्य गुरु के हृदय मे से आवश्यक सहायता और कृपा प्राप्त कर सकता है। यदि बछडा थन को चूसेगा नही, तो गाय उसके मुख मे अपना दूध उडेल नही सकेगी। जिसके मन मे भक्ति-भावना का अभाव है, केवल चिन्ह-पूजा के लिए अथवा प्रयोजन विशेष के लिए किसी गुरु को वरण किया है, तो ऐसे लोग वह प्रसाद प्राप्त नही कर सकते, जो श्रद्धा-भावना वाले शिष्य प्राप्त करते हैं।

शिष्य को आरम्भ मे गुरु-भक्ति की स्थापना हृदय मे करनी पडती है और यही आगे चलकर ईश्वर-भक्ति के रूप मे परिणित हो जाती है। गुरु-भक्ति ईश्वर-भक्ति का ही प्रारम्भिक एव स्थूल रूप है। प्रारम्भिक शिष्यों के लिए इसकी उपयोगिता बताते हुए कहा गया है—

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ । तस्यैते कथिता ह्यार्था प्रकाशन्ते महात्मन । प्रकाशन्ते महात्मन ।

—श्वेताश्वतरोपनिषद्

"जिसके मन मे परमात्मा की भक्ति के समान ही गुरु की भी भक्ति है, उसी महान् आत्मा वाले के हृदय मे यह ज्ञान प्रकाशित होता है।"

शक्तिपात का अधिकार प्राप्त करने के लिए निष्काम भाव का विकास अत्यन्त आवश्यक है। गीता मे भी कहा है—

कर्मज बुद्धियुक्ता हि फल त्यक्त्वा मनीषिण. ।
जन्मबन्ध विनिर्मुक्ता पद गच्छन्त्यनामयम् ।

--गीता २।५१

अर्थात् "समत्व बुद्धि से युक्त जो ज्ञानी पुरुष कर्मफल का त्याग करते हैं, वे जन्म के बन्धन से मुक्त होकर ईश्वर के दु ख विरहित पद को जा पहुँचते हैं।"

तभी भगवान ने कहा है--

न मा कर्माणि लिम्पन्ति न मे कर्मफले स्पृहा ।
इति मा योऽभिजानाति कर्मभिर्न स बध्यते ॥

--गीता ४।१४

अर्थात् "मुझे कर्म का लेप अर्थात् बाधा नही होती, क्योकि कर्म के फल मे मेरी इच्छा नही है। जो मुझे इस प्रकार जानता है, उसे कर्म की बाधा नही होती।"

ऐसा निष्काम साधक ही शक्तिपात का उत्तम अधिकारी माना जाता है। इसे पर-शक्तिपात कहा जाता है।

जिनमे निष्कामता का अभाव रहता है और फल की इच्छा रहती है, उन्हे निम्न कोटि का अधिकार प्राप्त होता है। इसे अपर-शक्तिपात कहा जाता है। निष्काम साधक के लिए गुरु को बाह्य उपकरणो की आवश्यकता नही रहती परन्तु जिनमे इस गुण का अभाव रहता है,

उनके लिये वाह्य उपकरणो की अपेक्षा रहती है और शास्त्रीय मर्यादा का पालन करना पड़ता है।

वैज्ञानिक प्रक्रिया—

शक्तिपात एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसमे गुरु शक्ति का सचार शिष्य मे करता है। गुरु को आध्यात्मिक शक्तियो से ओत-प्रोत होना आवश्यक बताया गया है। उनके षट्चक्र और कुडलिनी का जागरण होना आवश्यक है, तभी वह शिष्य के इन महत्वपूर्ण केन्द्रो को प्रभावित कर सकता है। शिष्य की यह शक्तियाँ सुप्त अवस्था मे होती हैं, उन्हे जगाना मात्र होता है। माचिस की डिब्बी पर जलाने की सामर्थ्य वाली सामग्री लगी रहती है, परन्तु वह अपने आप नही जल सकती। उसे जलाने के लिए वाह्य उपकरण की अपक्षा रहती है जो उसमे विद्यमान शक्तियो को उत्तेजित कर सके। माचिस की तीली पर भी ऐसी रासायनिक सामग्री लगी रहती है, जो डिब्बी पर लगी सामग्री को उत्तेजित करने की क्षमता रखती है। शक्तिपात वही व्यक्ति कर सकता है, जो अपनी आध्यात्मिक शक्तियो को एकत्रित करना जानता है।

साधारणत हाथ के स्पर्श से शक्तिपात किया जाता है। आधुनिक विज्ञान की भी यही मान्यता है कि हाथ के पोरुओ मे विद्युत का सचार रहता है और अपनी प्राण-विद्युत को दूसरे के शरीर मे प्रवेश करके उसके शरीर व मन मे परिवतन लाये जा सकते हैं। हिप्नोटिज्म आदि कुछ ऐसी वैज्ञानिक प्रणालियो का आविष्कार किया जा चुका है, जिनमे हाथ की विद्युत से चमत्कारिक अनुभूतियाँ दिखाई देती हैं। भारतीय सन्त तो लाखो वर्षों से इस अभ्यास को करते आ रहे हैं। वे हाथ के स्पर्श व मार्जन आदि क्रियाओ से कष्टसाध्य रोगो का निवारण तक करते देखे गये हैं। यह जादू नही, वैज्ञानिक सत्य है कि हमारे प्राणो मे रोग-निवारक शक्ति होती है। जब बच्चे को चोट लगती है, तो माँ उस स्थान पर फूँक देती है और बच्चा सुख अनुभव करता है। रोता

हुआ बच्चा जब गोद मे आता है, चुप हो जाता है, क्योकि वह व्यक्ति के शरीर की विद्युत के स्पर्श मे आता है और उसके शरीर मे एक शक्तिशाली प्रवाह दौडने लगता है। प्रियजनो का चुम्बन, उनसे आलिंगन, हाथ मिलाना और गुरुजनो के चरण स्पर्श से असाधारण प्रसन्नता प्राप्त होती है। इन क्रियाओ की सफलता मे भी यही रहस्य निहित है कि एक व्यक्ति की विद्युत दूसरे के शरीर मे उस क्रिया विशेष के माध्यम से प्रवेश करती है।

भारतीय ऋषि जानते थे कि किस माध्यम से शक्ति का सचार सरल रीति से होना सम्भव है। प्राण-विद्युत तो सारे शरीर मे रहती है, परन्तु उसका सचार प्रमुख रूप से हाथो से ही किया जा सकता है, वैसे आलिंगन भी एक सशक्त प्रक्रिया है। सामर्थ्यवान गुरु के सारे शरीर मे शक्ति की विद्युत का प्रवाह चलता है, जो भी उससे स्पर्श करता है, उस शक्ति से लाभान्वित होता है, परन्तु यदि उसका सचार एक विशेष विधि-विधान और प्रबल इच्छा-शक्ति से किया जाए तो उसका प्रभाव विशेष होता है। शक्तिपात जिन परिस्थितियो मे किया जाता है, दोनो पक्षो की ओर से पवित्र और अनुकूल भावनाओ का आदान-प्रदान होता है, इससे उस प्रक्रिया को और अधिक बल प्राप्त होता है।

शक्तिपात मे निष्कामता परिलक्षित होती है। जिसके पास शक्ति का भडार एकत्रित हो गया है, वह उसे अपने तक सीमित नही रखना चाहता वरन् योग्य पात्रो को वितरण करना चाहता है। यह जनहित की भावना ही समाज मे सुव्यवस्था लाने मे सहायक सिद्ध होती है। आजकल स्थिति विपरीत है। अपने अहं की पुष्टि और विस्तार के लिए वह अपनी विद्या को अपने तक ही सीमित रखना चाहता है। जिनके पास किसी प्रकार का भी भडार एकत्रित हो गया है, वह उसका नाजायज लाभ उठाना चाहता है। प्राचीन काल मे ऐसा न था। वे समाज के उत्थान मे विश्वास करते थे। शिष्य की शक्तियो को विकसित

करने के लिए गुरु प्रयत्नशील रहते थे, चाहे वे विद्या भौतिक हो या आध्यात्मिक। शक्तिपात तो उदार हृदय का प्रत्यक्ष प्रमाण है, जिससे गुरु अपनी शक्ति का व्यय करके शिष्य की सामर्थ्य को बढाता है। अपने तप की पूँजी मे से खर्च करके शिष्य का देना परमार्थ और नि स्वार्थ भावनाओ का परिणाम है। यह परम्परा निरन्तर चलती रहती है। जब शिष्य की शक्तियो का पूर्ण विकास हो जाता है, तो वह अपने से कम विकसित व्यक्तियो को ऊँचा उठाने का प्रयत्न करता है। वह इसे अपना नैतिक उत्तरदायित्व समझता है।

अत शक्तिपात एक ऐसा वैज्ञानिक और आध्यात्मिक साधन है, जिसमे सुप्त शक्तियो का जागरण किया जाता है।

• • •

कुण्डलिनी शक्ति-जागरण और प्रभाव

पिंड को ब्रह्मांड का एक छोटा नमूना बताया गया है। वृक्ष का सारा कलेवर एक छोटे-से बीज मे समाया रहता है। नन्हे-से क्षुद्र कीट मे मनुष्य-शरीर का ढांचा विद्यमान है। सौर-मण्डल के ग्रहो का पारस्परिक आकर्षण और क्रिया-कलाप जिस ढग से चलता है, उसकी एक नन्ही-सी प्रक्रिया परमाणु परिवार के इलेक्ट्रोन, न्यूट्रोन, प्रोटोन आदि प्रदर्शित करते हैं। इसी प्रकार समस्त ब्रह्मांड मनुष्य-देह-पिंड मे--एक लघु कलेवर मे दृष्टिगोचर होना है। हमारी इस छोटी-सी देह मे वह सब कुछ विद्यमान है, जो इस निखिल विश्व ब्रह्मांड मे उपस्थित दृश्य और अदृश्य इकाइयो मे पाया जाता है। इस पृथ्वी की समस्त विशेषताओ को भी हम अपनी इस छोटी-सी देह मे विद्यमान देख सकते हैं।

पृथ्वी की समस्त शक्तियो, विशेषताओ और विभूतियो के केन्द्र उसके सन्तुलन बिन्दु उत्तरी और दक्षिणी ध्रुव हैं। यही से वह सूत्र-सचालन होता है, जिसके कारण यह धरती एक सजीव पिंड एव अगणित जीवधारियो की क्रीडा-स्थली बनी हुई है। यदि ध्रुवो की स्थिति मे किसी प्रकार आघात पहुँच जाय या परिवतन उपस्थित हो जाय, तो फिर इस भू-मडल का स्वरूप बदलकर कुछ और ही तरह का हो जायगा। कहा जाता है कि किसी ध्रुव के सन्तुलन केन्द्र-बिन्दु पर यदि

एक घूँसा मार देने जितना आघात भी पहुँचा दिया जाय, तो यह पृथ्वी अपनी कक्षा से लाखों करोड़ों मील इधर-उधर हट जायगी और तब दिन, रात्रि, ऋतु, वर्षा, गर्मी आदि का सारा स्वरूप ही बदलकर किसी दूसरे क्रम मे परिणत हो जायगा। यह छोटा-सा घूँसा-आघात भू पिंड को किसी अन्य ग्रह-नक्षत्र से टकराकर चूर-चूर हो जाने की स्थिति म डाल सकता है। कारण स्पष्ट है—ध्रुव ही तो सारी धरती का नियन्त्रण करते हैं और उन्ही के शक्ति सन्धान कठपुतली की तरह इस भू-मंडल का विभिन्न क्रीडा-कलाप करने की प्रेरणा एव क्षमता प्रदान करते हैं। दोनो ध्रुव ही तो उसकी क्रिया और चेतना के केन्द्र-बिन्दु हैं।

जिस प्रकार पृथ्वी मे चेतना एव क्रिया उत्तरी-दक्षिणी ध्रुवो मे से प्राप्त होती है, उसी प्रकार मानव पिंड-देह के भी दो ही अति सूक्ष्म शक्ति-संस्थान हैं। उत्तरी ध्रुव है—ब्रह्मरन्ध्र—मस्तिष्क सहस्रार कमल। दक्षिणी ध्रुव है—सुषुम्ना संस्थान—कुंडलिनी केन्द्र मूलाधार चक्र। पौराणिक कथा के अनुसार क्षीर-सागर मे, सहस्र फन वाले सर्प पर विष्णु भगवान शयन करते हैं। यह क्षीर-सागर मस्तिष्क मे भरा श्वेत सघन स्नेह सरोवर ही है। सहस्रार कमल एक ऐसा परमाणु है, जो अन्य कोषों की तरह गोल न होकर आरी के दाँतो की तरह कोण-कलेवरो मे आवेष्ठित है। इन दाँतो को सर्प-फन कहते हैं। चेतना का केन्द्र-बिन्दु—इसी ध्रुवकण मे प्रतिष्ठित है। चेतन और अचेतन मस्तिष्को के अगणित घटको को जो इन्द्रियजन्य एव अतीन्द्रिय ज्ञान प्राप्त होता है, उसका आधार यही ध्रुव-विष्णु अथवा सहस्रार कमल हैं। ध्यान से लेकर समाधि तक और आत्मा-चिन्तन से भक्तियोग तक की सारी आध्यात्मिक साधनायें तथा मनोबल, आत्म-बल एव संकल्पजन्य सिद्धियो का केन्द्र-बिन्दु इसी स्थान पर है।

दूसरा दक्षिण ध्रुव—मूलाधार चक्र, सुमेरु-सम्थान, सुषुम्ना-केन्द्र है। जो मल-मूत्र के स्थानो के बीचो-बीच अवस्थित है। कुंडलिनी,

महासर्पिणी, प्रचड क्रिया-शक्ति इसी स्थान पर सोई पडी है। उत्तरी ध्रुव का महासर्प अपनी सहचहरी सर्पिणी के बिना और दक्षिणी ध्रुव की महासर्पिणी अपने सहचर महासर्प के बिना निरानन्द मूर्छित जीवन व्यतीत करते हैं। मनुष्य-शरीर विश्व की समस्त विशेषताओ का प्रतीक प्रतिबिम्ब होते हुए भी तुच्छ-सा जीवन व्यतीत करते हुए—कीट पतगो की मौत मर जाता है, कोई महत्वपूर्ण उपलब्धि प्राप्त नही कर पाता। इसका एकमात्र कारण यही है कि हमारे पिंड के, देह के दोनो ध्रुव मूर्छित पडे है, यदि वे सजग हो गये होते, तो ब्रह्माड जैसी महान् चेतना अपने पिंड मे भी परिलक्षित होती ।

मूत्र-स्थान यो एक प्रकार से घृणित एव उपेक्षित स्थान है। पर तत्त्वत उसकी सामर्थ्य मस्तिष्क मे अवस्थित ब्रह्मरन्ध्र जितनी ही है। वह हमारी सक्रियता का केन्द्र है। नाक, कान आदि छिद्र भी मल विसर्जन के लिए प्रयुक्त होते है, पर उन्हें कोई ढकता नही। मूत्र-यन्त्र को ढकने की अनादि एव आदिम परिपाटी के पीछे वह सतर्कता है, जिसमे यह निर्देश है कि इस सस्थान से जो अजस्र शक्ति प्रवाह बहता है, उसकी रक्षा की जानी चाहिये। शरीर के अन्य अङ्गो की तरह यो प्रजनन अवयव भी मांस-मज्जा मात्र से ही बने हैं, पर उनके दर्शन मात्र से मन विचलित हो उठता है। अश्लील चित्र अथवा अश्लील चिन्तन जब मस्तिष्क मे उथल-पुथल पैदा कर देता है, तब उन अवयवो का दर्शन यदि भावनात्मक हलचल को उच्छृङ्खल बनादे तो आशचर्य ही क्या? यहाँ यह रहस्य जान लेना ही चाहिये। मूत्र सस्थान के मूल मे बैठी हुई कुडलिनी शक्ति प्रसुप्त स्थिति मे भी इतनी तीव्र है कि उसकी प्रचड धारायें खुली प्रवाहित नही रहने दी जा सकती है। उन्हे आवरण मे रखने से उनका अपव्यय बचता है और अन्यो के मानसिक सतुलन को क्षति नही पहुँचती। छोटे बच्चो को भी कटिबन्ध इसीलिये पहनाते है। ब्रह्मचारियो को धोती के अतिरिक्त लंगोट भी बाधे रहना पडता है। पहलवान भी ऐसा ही करते हैं। सन्यास और वानप्रस्थ मे भी यही प्रक्रिया अपनानी पडती है ।

ब्रह्मरन्ध्र मस्तिष्ककी सामर्थ्य से हम सभी परिचित हैं पर कुडलिनी क्रिया-शक्ति के केन्द्र विन्दु मूलाधार का रहस्य बहुत कम लोगो को मालूम है। उसी सस्थान का जादू है कि मनुष्य अपने समान एक नये मनुष्य को बना कर तैयार कर देता है, जबकि भगवान् भी अपने जैसा नया भगवान् बना सकने का साहस न कर सका। इन अवयवो का पारस्परिक स्पर्श होने से नर नरी के बीच एक असाधारण भावना प्रवाह बहने लगता है। साथी के दुश्चरित्र और अविश्वस्त होने की बात मानते हुए भी परस्पर इतना आकर्षण हो जाता है कि व्यभिचार परायण नर-नारी भी एक दूसरे के लिये सभी मर्यादायो को तोडकर रोग,कलक, पाप, परिवार-विग्रह एव धन हानि की क्षति उठाते देखे गये हैं। विशुद्ध दाम्पत्य जीने वाले पति-पत्नी के पारस्परिक आकर्षण का केन्द्र जहाँ उनकी धर्म भावना है, वहाँ वह शारीरिक क्रिया कलाप भी हैं, जिनके कारण कुडलिनी विन्दुओं का स्पर्श एक दूसरे के शरीर एव मन पर जादुई प्रभाव डालता है और एक दूसरे को अपना वशवर्ती कर लेता है।

शिव लिंग के पूजा-प्रचलन में एक महान् आध्यात्मिक तत्व-ज्ञान का सकेत है, जिसमे व्यक्ति को सचेत किया गया है कि वह शरीर के इस अवयव मे ईश्वरीय दिव्य शक्ति का अति उत्कृष्ट अश समाविष्ट समझे और इस ब्रह्माड को ईश्वर की क्रियाशक्ति—कुडलिनी का प्रतीक माने। शिवलिंग का जल-अभिषेक करने का एक तात्पर्य यह भी है कि इस शक्ति के महान् लाभो को प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि उसे शीतल रखा जाय, उद्दीप्त न होने दिया जाय। योगी-यती अपनी साधनाओं में यह तत्वज्ञान सजोये ही रहते हैं कि उन्हे ब्रह्मचर्यपूर्वक रहना चाहिए, ताकि पिंड की—देह की—मूलाधार क्रियाशक्ति कुडलिनी का अपव्यय न हो और वह वहिर्मुखी होकर अस्त-व्यस्त बनने, उच्छृङ्खल होने की अपेक्षा लौटकर ऊर्ध्वगामी दिशा पकडती हुई ब्रह्म-रन्ध्र अवस्थित महासर्प के साथ तादात्म्य होकर परमानन्द—ब्रह्मानन्द का लक्ष्य प्राप्त कर सके।

कुडलिनी का एक अमोघ चमत्कार प्रजनन-शक्ति—काम-क्रीडा और उसकी अनुभूतियो और प्रतिक्रियाओ के रूप में देखा और समझा जाता रहा है। इस रूप मे उसका उपयोग करने की इच्छा बोधवान् बालको से लेकर अशक्त वयोवृद्धो तक मे पाई जाती है, भले ही वे उसे मूर्त्त रूप दने मे तरुणो की तरह सफल न हो सके। इतना मात्र परिचय वस्तुत' बहुत ही स्वल्प है। कुडलिनी काम-वासना के रूप मे हमे जितना प्रभावित करती है, उससे लाखो गुना अधिक प्रभावित वह कर सकती है, सर्वांगीण—सर्वतोमुखी—क्रिया शक्ति के रूप मे। भू-खडो को काटकर वीरान बनाती चलने वाली उच्छृङ्खल नदियो को जब बाँध के रूप मे रोका और नहरो के रूप मे प्रवाहित किया जाता है, तो उससे सहस्रो एकड जमीन सीची जाती और उससे प्रचुर धन-धान्य की उत्पत्ति होती है। ठीक इसी प्रकार प्रजनन-शक्ति को कामुकता की उच्छृङ्खलता से रोककर यदि अन्य रचनात्मक कार्यों मे लगा दिया जाय, तो उसके सत्परिणाम आश्चर्यजनक होते हैं। इस तथ्य को ध्यान मे रखते हुए आध्यात्मिक साधनाओ मे इन्द्रिय सयम को—ब्रह्मचय को बहुत महत्व दिया गया है।

मल मूत्र स्थान के मध्य अवस्थित मूलाधार चक्र का केन्द्र-बिन्दु एक तिकोना कण है, जिसे 'सुमेरु' अथवा कूम कहते कहते हैं। शरीर मे समस्त जीवन-कण गोल हैं, केवल दो ही ऐसे हैं जिनकी आकृति मे अन्तर है—एक ब्रह्मरन्ध्र स्थित सहस्रार कमल नाम से पुकारा जाने वाला आरी की नोको जैसी आकृति का ब्रह्मरध्र—उत्तरी ध्रुव। दूसरा मूलाधार मे अवस्थित चपटा, बीच मे उठा हुआ—कछुए की आकृति वाला—दक्षिणी ध्रुव। इन दोनो पर ही जीव की सारी आधारशिला रखी है। स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर के—अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय कोशो के—अन्त करणचतुष्टय मे, सप्त प्राणो के—मूलाधार यही दो ध्रुव हैं। इन्ही की शक्ति और प्रवृत्ति से हमारा बाह्य और अन्तरङ्ग जीवन-क्रम चलते रहने मे समर्थ होता है।

उत्तरी ध्रुव सहस्रार कमल मे विक्षोभ उत्पन्न करने और उसकी शक्ति को अस्त-व्यस्त करने का दोष, लोभ, मोह, अहङ्कार जैसी दुष्प्रवृत्तियो का है। मस्तिष्क उन चिन्तनो मे दौड जाता है, तो उसे आत्म-चिन्तन के लिए—ब्रह्मशक्ति सचय के लिये अवसर ही नही मिलता। इसी प्रकार दक्षिणी ध्रुव—मूलाधार मे भरी प्रचण्ड क्षमता को कार्य-शक्ति मे लगा दिया जाय, तो मनुष्य पर्वत उठाने एव समुद्र मथने जैसे कार्यों को कर सकता है। क्रियाशक्ति मानव-प्राणी मे असीम है। किन्तु उसका क्षय कामुकता के विषय-विकारो में होता रहता है। यदि इस प्रवाह को गलत दिशा से रोककर सही दिशा मे लगाया जा सके, मनुष्य की कार्य-क्षमता साधारण न रहकर दैत्यो अथवा देवताओ जैसी हो सकती है।

पुराणो मे समुद्र-मन्थन की कथा आती है। यह सारा चित्रण सूक्ष्म रूप से मानव शरीर में अवस्थित कुण्डलिनी शक्ति के प्रयोग प्रयोजन का है। हमारा मूत्र सस्थान खारी जल से भरा समुद्र है। उसे अगणित रत्नो का भाण्डागार भी कह सकते हैं। स्थूल और सूक्ष्म शक्तियो की सुविस्तृत रत्नराशि इसमें छिपी हुई है। प्रजापति के सकेत पर एक बार समुद्र मथा गया। देव और दानव इसका मन्थन करने मे जुट गये। असुर उसे अपनी ओर खीचते थे अर्थात् कामुकता की ओर घसीटते थे और सुर उसे रचनात्मक प्रयोजनो मे नियोजित करने के लिए तत्पर थे। इसी खीच तान को दूध में से मक्खन निकालने वाली बिलोने की, मन्थन-की क्रिया चित्रित की गई है।

समुद्र-मन्थन उपाख्यान मे यह भी वर्णन है कि भगवान ने कछुए का रूप बनाकर आधार स्थापित किया, उनकी पीठ पर सुमेरु पर्वत 'रई' के स्थान पर अवस्थित हुआ। शेषनाग के साढ़े तीन फेरे उस पर्वत पर लगाये गये और उसके द्वारा मन्थन-कार्य सम्पन्न हुआ। कच्छप और सुमेरु मूलाधार चक्र मे अवस्थित वह शक्ति-बीज है, जो

जो दूसरे कणो की तरह गोल न होकर चपटा है और जिसकी पीठ, नाभि, की ओर उभरी हुई है। इसके चारो ओर महासर्पिणी, कुडलिनी साढे तीन फेरे लपेटकर पडी हुई है। इसे जगाने का कार्य मन्थन का प्रकरण उद्दाम वासना के उभार और दमन के रूप मे होता है। सुर और असुर दोनो ही मनोभाव अपना-अपना जोर आजमाते हैं और मन्थन आरम्भ हो जाता है। कामुकता भडकाने और उसे रोकने का खेल ऐसा है, जैसे सिंह को क्रुद्ध और उत्तेजित करने के उपरात उससे लडने का साहस करना। कृष्ण की रासलीला का अध्यात्म-रहस्य कुछ इसी प्रकार का है। तन्त्र मे वर्णित पाँच भावो (मद्य, मांस, मीन, वा मुद्रा, मैथुन सेवन) में पाँचवा भाग मैथुन का है। उस प्रकरण की गहराई मे जाने और विवेचन करने का यह अवसर नही। यहाँ तो इतना ही समझ लेना पर्याप्त है कि कामुकता की उद्दीप्त स्थिति को प्रतिरोध द्वारा नियन्त्रित करने का पुरुषार्थ—समुद्र-मन्थन का प्रयोजन पूरा करता है।

समुद्र-मन्थन कुडलिनी की स्थूल प्रेरणा कामुकता को अन्य दिशा मे नियोजित करना है। यो कामुकता भी विषयानन्द और सन्तान लाभ का सुख देती है, पर यह दो छोटे लाभ नगण्य है। समुद्र-मन्थन मे १४ रत्न निकले थे। जिनमे अमृत, कल्प-वृक्ष, कामधेनु, जैसे अति उत्कृष्ट और अति महत्त्वपूर्ण भी थे। यह ऐतिहासिक अथवा पौराणिक उपाख्यान हमारे जीवन में चरितार्थ किया जा सकता है। कुडलिनी जागरण साधना मे काम वासना का निग्रह समुद्र-मन्थन की भूमिका प्रस्तुत करता है। यो आगे चलकर आत्म-प्राण और महा-प्राण को इडा-पिंगला के द्वारा सुषुम्ना तक पहुँचाने की साधना भी समुद्र-मन्थन का दूसरा कार्यक्रम प्रस्तुत करती है, पर उसका प्रथम सोपान तो इन्द्रिय निग्रह पर ही अवलम्बित है। उत्तरी ध्रुव सहस्रार विचार-शक्ति का और दक्षिणी ध्रुव, मूलाधार क्रिया शक्ति का केन्द्र है। यह दोनो ही

शक्तियाँ अद्भुत एवं महान् हैं इनका समन्वय ही व्यक्ति की भौतिक एवं आत्मिक स्थिति को समुन्नत बनाने में समर्थ होता है। सहस्रार की क्रियात्मक साधनायें प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि स्तर की हैं। उनके अनेक प्रयोग और प्रयोजन हैं। उनकी चर्चा भी अन्यत्र की गई है। यहाँ तो कुण्डलिनी शक्ति का आरम्भिक परिचय कराना और उसका प्रथम सोपान प्रस्तुत करना ही अभीष्ट है। अस्तु यहाँ इतना समझना और समझाना ही पर्याप्त है कि हम कुण्डलिनी के स्थूल स्वरूप की महत्ता समझें अनुमान लगावें कि यदि इसे अन्तर्मुखी बनाकर प्रसुप्त दिव्य शक्तियों के जागरण में विधिवत् प्रयुक्त किया जा सके तो अद्भुत एवं अनुपम लाभ उपलब्ध किये जा सकते हैं।

लौकिक आनन्द का भी यदि कोई मूल्यांकन किया जाय, तो वह भी संयमी व्यक्तियों को ही प्राप्त होता है। कुण्डलिनी की संचित, परिपुष्ट एवं परिष्कृत शक्ति ही भौतिक प्रयोजनों को पूरा कर सकती है। जो इसके साथ खिलवाड़ करते रहते हैं, उन्हें तो शारीरिक अशक्ति और मानसिक अवसाद ही हाथ लगते वाले हैं। गृहस्थ जीवन में भी ब्रह्मचर्य की अधिकाधिक मर्यादाओं का पालन किया जाता रहे, तो उसमें मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक दृढ़ता अक्षुण्ण बनी रह कर अनेक महान् उद्देश्यों की पूर्ति हो सकती है।

• • •

नाद-साधना

सत-समाज का एक बहुत बडा वर्ग अनहद या अनाहत नाद की उपासना करता है। राधास्वामी, रैदास, कबीर और नानक आदि ने तो विशेष रूप से इसी योग का प्रचार किया था। इन सतो के अलग-अलग सम्प्रदाय बने, जिन्हे इसी साधना का उपदेश दिया गया।

आत्मोत्थान के लिए हमारे वेद-शास्त्रो मे जितने भी उपायो का प्रतिपादन किया गया है, उनमे नादयोग को उत्कृष्ट की सज्ञा दी गई है क्योकि मन की स्थिरता के लिए यह उपयोगी साधन सिद्ध हुआ है। योग और तान्त्रिक सभी प्रकार की साधनाओ मे इसका उच्च स्थान है। तान्त्रिक आचार्यों का मत है कि "जब (प्रणव शब्द) नाद सुनने में नही आता, वह विक्षिप्त, क्षिप्त अथवा मूढ दशा है, किन्तु जब नाद श्रुतिगोचर होता है, वह एकाग्र अवस्था ज्ञान की अवस्था है और जब नाद-श्रवण स्थगित हो जाता है—वह चित्त की निरोध अवस्था है, तब मन की वृत्ति नही रहती। सस्कार-मात्र रूप से मन विद्यमान रहता है, किन्तु यह सस्कार भी जब नही रहता, तब चिन्मात्र या शुद्ध आत्मा की स्वरूप स्थिति जाननी चाहिए।

हठयोग मे भी नाद-साधना का प्रतिपादन किया गया है। यहॉ इसे श्रेष्ठ साधना माना जाता है। इस योग में चार नाद-भूमियो का आरम्भ, घट, परिचय और निष्पत्ति का उल्लेख आता है। अन्तिम भूमि को सिद्धावस्था माना जाता है।

योगियों का विचार है कि जिस तरह गंगा का अवतरण विष्णु-पद से शिव के मस्तक पर हुआ था, उसी तरह यह नाद-गंगा के प्रवाह का अवतरण भी विश्व-कल्याण के लिए हुआ है। तान्त्रिकाचार्यों का कथन है कि यह नाद प्रवाह ऊपर से भ्रूमध्य में गिरता है। इसीसे सारे विश्व की उत्पत्ति होती है और उत्पन्न होकर सारे जगत् में यही प्राण और जीवनी शक्ति के रूप में विद्यमान रहती है। मानव-शरीर में श्वास-प्रश्वास का खेल प्राण करता है। तान्त्रिक भाषा में इसे हंस कहते हैं। 'ह' शिव या पुरुष तत्व का और 'स' शक्ति या प्रकृति-तत्व का पर्याय है। जहां इन दोनों का मिलन होता है, वहीं नाद की अनुभूति होती है। तभी शिव-संहिता में कहा गया है—

न नादसदृशो लयः।

"मन को लय करने वाले साधनों में, नाद की तुलना करने वाला और कोई साधन नहीं है।"

भगवान शङ्कराचार्य ने भी 'योग तारावली' में नाद-तत्व की प्रशंसा की है—

सदा शिवोक्तानि सपादलक्ष—
लयावधानानि वसन्ति लोके।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥
नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं
त्वामन्महे तत्वपदं लयानाम्।
भवत्प्रसादात् पवनेन साधं
विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥
सर्वचिन्ता परित्यज्य सावधानेन चेतसा।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥

"भगवान शिव ने मन के लय के लिये सवा लक्ष साधनों का

निर्देश किया है, परन्तु उन सबमे नादानुसधान ! सुलभ और श्रेष्ठ है। है। हे नादानुसधान ! आपको नमस्कार करता हूँ। आप परमपद मे स्थिति-लाभ कराते हैं। आपकी कृपा से मेरे प्राण और मन दोनो विष्णु के परम पद में लीन हो जायेंगे। यदि योग-साम्राज्य मे गति प्राप्त करने की आकाक्षा हो, तो समस्त चिन्ताओ से मुक्त होकर सावधानी से मन को एकाग्र करके अनहद नाद का श्रवण करो।"

परिभाषा—

ब्रह्मविन्दोपनिषद् मे नाद-साधक को वेदज्ञ की सज्ञा दी गई है।

'शब्द' को ब्रह्म कहा है क्योंकि ईश्वर और जीव को एक शृङ्खला मे बाँधने का काम शब्द द्वारा ही होता है। सृष्टि की उत्पत्ति का प्रारम्भ भी शब्द से हुआ है। पच तत्वो मे सबसे पहिले आकाश बना, आकाश की की तन्मात्रा शब्द है। अन्य समस्त पदार्थों की भाँति शब्द भी दो प्रकारका है सूक्ष्म और स्थूल। सूक्ष्म शब्द को विचार कहते हैं और स्थूल शब्द को नाद।

ब्रह्म लोक से हमारे लिये ईश्वरीय शब्द-प्रवाह सदैव प्रवाहित होता है ईश्वर हमारे साथ वार्तालाप करना चाहता है, पर हम में से बहुत कम लोग ऐसे है जो उसे सुनना चाहते हैं या सुनने की इच्छा करते हैं। ईश्वर निरन्तर एक ऐसी विचारधारा प्रेरित करता है, जो हमारे लिए अतीव कल्याणकारी होती है। उसको यदि सुना और समझा जा सके तथा उसके अनुसार मार्ग निर्धारित किया जा सके तो निस्सन्देह जीवनोद्देश्य की ओर द्रुत गति से अग्रसर हुआ जा सकता है। यह विचारधारा हमारी आत्मा मे टकराती है।

हमारा अन्त करण एक रेडियो है, जिसकी ओर यदि अभिमुख हुआ जाय, अपनी वृत्तियो को अन्तर्मुख बनाकर आत्मा मे प्रस्फुटित होने वाली दिव्य विचार-लहरियो को सुना जाय, तो ईश्वरीय वाणी हमे प्रत्यक्ष मे सुनाई पड सकती है। इसी को आकाशवाणी कहते हैं। हमे क्या करना चाहिए, क्या नही ? हमे क्या उचित है और क्या

अनुचित ? इसका प्रत्यक्ष सन्देश ईश्वर की ओर से प्राप्त होता है। अन्तःकरण की पुकार आत्मा का आदेश, ईश्वरीय सन्देश, आकाशवाणी-विज्ञान आदि नामों से इसी विचारधारा को पुकारते हैं। अपनी आत्मा के यन्त्र को स्वच्छ करके जो इस दिव्य संकेत को सुनने में सफलता प्राप्त कर लेते हैं, वे आत्मदर्शी एवं ईश्वर-परायण कहलाते हैं।

ईश्वर उनके लिए बिलकुल समीप होता है, वे ईश्वर की बातें सुनते हैं और अपनी उससे कहते हैं। इस दिव्य मिलन के लिए हाड-मांस के स्थूल नेत्र या कानों का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। आत्मा की समीपता में बैठा हुआ अन्तःकरण अपनी दिव्य इन्द्रियों की सहायता से इस कार्य को आसानी से पूरा कर लेता है। यह अत्यन्त सूक्ष्म ब्रह्म शब्द, विचार तब तक धुंधले रूप में दिखाई पड़ता है, जब तक कषाय-कल्मष आत्मा में बने रहते हैं। जितनी आन्तरिक पवित्रता बढ़ती जाती है, उतने ही वह दिव्य सन्देश बिल्कुल स्पष्ट रूप में सामने आते हैं। आरम्भ में अपने लिए कर्तव्य का बोध होता है, पाप-पुण्य का संकेत होता है। बुरा कर्म करते समय अंतर में भय, घृणा, लज्जा, संकोच आदि का होना तथा उत्तम कार्य करते समय—आत्मसन्तोष, प्रसन्नता, उत्साह आदि का होना इसी स्थिति का बोधक है।

यह दिव्य संदेश आगे चलकर भूत, भविष्य वर्तमान की सभी घटनाओं को प्रकट करता है, किसके लिये क्या मन्तव्य बन रहा है और भविष्य में किसके लिए क्या घटना घटित होने वाली है, यह सब कुछ उसमें प्रकट हो जाता है। और भी ऊँची स्थिति पर पहुँचने पर उसके लिए सृष्टि के सब रहस्य खुल जाते हैं। कोई ऐसी बात नहीं होती, जो उससे छिपी हो, परन्तु जैसे ही इतना बड़ा ज्ञान उसे मिलता है, वैसे ही वह उसका उपयोग करने में अत्यन्त सावधान हो जाता। बाल-बुद्धि के लोगों के हाथों में यह दिव्य ज्ञान पड़ जाय, तो उसे बाजीगरी के खिलवाड़ खड़े करने में ही नष्ट कर दें, पर अधिकारी पुरुष अपनी

निर्देश किया है, परन्तु उन सबमे नादानुसन्धान ! सुलभ और श्रेष्ठ है। है। हे नादानुसन्धान ! आपको नमस्कार करता हूँ। आप परमपद मे स्थिति-लाभ कराते हैं। आपकी कृपा मे मेरे प्राण और मन दोनो विष्णु के परम पद मे लीन हो जायेंगे। यदि योग-साम्राज्य मे गति प्राप्त करने की आकाक्षा हो, तो समस्त चिन्ताओ से मुक्त होकर सावधानी से मन को एकाग्र करके अनहद नाद का श्रवण करो।"

परिभाषा—

ब्रह्मबिन्दोपनिषद् में नाद-साधक को वेदज्ञ की सज्ञा दी गई है।

'शब्द' को ब्रह्म कहा है क्योंकि ईश्वर और जीव को एक शृङ्खला मे बाँधने का काम शब्द द्वारा ही होता है। सृष्टि की उत्पत्ति का प्रारम्भ भी शब्द से हुआ है। पच तत्वो मे सबसे पहिले आकाश बना, आकाश की की तन्मात्रा शब्द है। अन्य समस्त पदार्थों की भाँति शब्द भी दो प्रकारका हैं सूक्ष्म और स्थूल। सूक्ष्म शब्द को विचार कहते हैं और स्थूल शब्द को नाद।

ब्रह्म लोक से हमारे लिये ईश्वरीय शब्द-प्रवाह सदैव प्रवाहित होता है ईश्वर हमारे साथ वार्तालाप करना चाहता है, पर हम में से बहुत कम लोग ऐसे है जो उसे सुनना चाहते हैं या सुनने की इच्छा करते हैं। ईश्वर निरन्तर एक ऐसी विचारधारा प्रेरित करता है, जो हमारे लिए अतीव कल्याणकारी होती है। उसको यदि सुना और समझा जा सके तथा उसके अनुसार मार्ग निर्धारित किया जा सके तो निस्सन्देह जीवनोद्देश्य की ओर द्रुत गति से अग्रसर हुआ जा सकता है। यह विचारधारा हमारी आत्मा से टकराती है।

हमारा अन्त करण एक रेडियो है, जिसकी ओर यदि अभिमुख हुआ जाय, अपनी वृत्तियो को अन्तर्मुख बनाकर आत्मा मे प्रस्फुटित होने वाली दिव्य विचार-लहरियो को सुना जाय, तो ईश्वरीय वाणी हमे प्रत्यक्ष मे सुनाई पड सकती है। इसी को आकाशवाणी कहते हैं। हमे क्या करना चाहिए, क्या नही ? हमे क्या उचित है और क्या

अनुचित ? इसका प्रत्यक्ष सन्देश ईश्वर की ओर से प्राप्त होता है। अन्त करण की पुकार आत्मा का आवेश, ईश्वरीय सन्देश, आकाशवाणी-विज्ञान आदि नामो से इसी विचारधारा को पुकारते हैं। अपनी आत्मा के यन्त्र को स्वच्छ करके जो इस दिव्य सकेत को सुनने मे सफलता प्राप्त कर लेते हैं, वे आत्मदर्शी एव ईश्वर-परायण कहलाते हैं।

ईश्वर उनके लिए बिल्कुल समीप होता है, वे ईश्वर की बातें सुनते हैं और अपनी उससे कहते हैं। इस दिव्य मिलन के लिए हाड-मास के स्थूल नेत्र या कानो का उपयोग करने की आवश्यकता नही पडती। आत्मा की समीपता मे बैठा हुआ अन्त करण अपनी दिव्य इन्द्रियो की सहायता से इस कार्य को आसानी से पूरा कर लेता है। यह अत्यन्त सूक्ष्म ब्रह्म शब्द, विचार तब तक धुँधले रूप मे दिखाई पडता है, जब तक कषाय-कल्मष आत्मा मे बने रहते हैं। जितनी आतरिक पवित्रता बढती जाती है, उतने ही वह दिव्य सन्देश बिल्कुल स्पष्ट रूप से सामने आते हैं। आरम्भ मे अपने लिए कर्तव्य का बोध होता है, पाप-पुण्य का सकेत होता है। बुरा कर्म करते समय अतर मे भय, घृणा, लज्जा, सकोच आदि का होना तथा उत्तम कार्य करते समय—आत्मसन्तोष, प्रसन्नता, उत्साह आदि का होना इसी स्थिति का बोधक है।

यह दिव्य सदेश आगे चलकर भूत, भविष्य वर्तमान की सभी घटनाओं को प्रकट करता है, किसके लिये क्या मन्तव्य बन रहा है और भविष्य मे किसके लिए क्या घटना घटित होने वाली है, यह सब कुछ उससे प्रकट हो जाता है। और भी ऊँची स्थिति पर पहुँचने पर उसके लिए सृष्टि के सब रहस्य खुल जाते हैं। कोई ऐसी बात नही होती, जो उससे छिपी हो, परन्तु जैसे ही इतना बडा ज्ञान उसे मिलता है, वैसे ही वह उसका उपयोग करने मे अत्यन्त सावधान हो जाता। बाल-बुद्धि के लोगो के हाथो में यह दिव्य ज्ञान पड जाय, तो उसे बाजीगरी के खिलवाड खडे करने मे ही नष्ट कर दें, पर अधिकारी पुरुष अपनी

इस शक्ति का किसी को परिचय नही होने देते और उसे भौतिक बखेडो से पूर्णतया बचाकर अपनी तथा दूसरो की आत्मोन्नति मे लगाते हैं।

शब्द ब्रह्म का दूसरा रूप जो विचार-सदेश की अपेक्षा कुछ सूक्ष्म है, वह नाद है। प्रकृति के अन्तराल मे एक ध्वनि प्रतिक्षण उठती रहती है, जिसकी प्रेरणा से आघातो के द्वारा परमाणुओ में गति उत्पन्न होती है और सृष्टि का समस्त क्रिया-कलाप चलता है। यह प्रारम्भिक शब्द 'ॐ' है। यह ॐ ध्वनि जैसे-जैसे अन्य तत्वो के क्षेत्र मे होकर गुजरती है, वैसे ही उसकी ध्वनि मे अन्तर आता है। वशी के छिद्रो मे हवा फूँकते हैं, तो उसमे एक ध्वनि उत्पन्न होती है। पर आगे के छिद्रो में से जिस छिद्र मे जितनी हवा निकाली जाती, उसी के अनुसार भिन्न-भिन्न स्वरो की ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं, इसी प्रकार ॐ ध्वनि भी विभिन्न तत्वो के सम्पर्क मे आकर विविध प्रकार की स्वर-लहरियो मे परिणत हो जाती है। इन स्वर लहरियो का सुनना ही नादयोग है।

डा० सम्पूर्णानन्द ने नाद तत्व की व्याख्या इस प्रकार की है—

इस जगत् मे पञ्चीकृत महाभूत काम कर रहे हैं। उनके एक-एक अणु मे कम्पन है। उस कम्पन मे यह जगत् शब्दायमान हो रहा है। जहाँ कम्पन है, वहाँ शब्द है। सूक्ष्मभूत अपचीकृत हैं, पर उनके परमाणुओ मे भी कम्पन है, और उस कम्पन से एक सूक्ष्म शब्द-राशि उत्पन्न होती है। जो साधक को 'अनाहत शब्द' प्रतीत होता है। कबीर ने कहा है—'तत्व झकार ब्रह्म डमाही'। उस शब्द-राशि का नाम अनाहत नाद है, पीछे के महात्माओ के शब्दो मे भी अनहद नाद है। जिस समय तक अभ्यासी इस अनाहत नाद को नही सुन पाता, तब तक उसका अभ्यास कच्चा है। पुन कबीर के शब्दो मे—'जोग जगा अनहद धुनि सुनिके।' जब अनाहत सुन पडने लगा, तब इसका अर्थ यह है कि योगी का धीरे धीरे अन्तर्जगत मे प्रवेश होने लगा। वह अपने भूले

हुए स्वरूप को कुछ-कुछ पहचानने लगा। शक्ति, वैभव और ज्ञान के भंडार की झलक पाने लगा अर्थात् महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती के दर्शन पाने लगा, जो अभ्यासी वही उलझकर रह गया—और दुःख का विषय है कि सचमुच बहुत-से अभ्यासी इसके आगे नही बढते। पर जो तल्लीनता के साथ बढता जाता है, वह क्रमशः ऊपर के लोको मे प्रवेश करता जाता है। अन्त मे वह अवस्था आती है, जहाँ वह आकाश की सीमा का उल्लघन करने का अधिकारी हो जाता है। वही शब्द का अन्त है।

शिव और शक्ति का सयोग और पारस्परिक सम्बन्ध ही "नाद" कहलाता है। इसे अव्यक्त ध्वनि और अचल अक्षर मात्र भी कहा जाता है।

मध्यम वाणी को नाद की सज्ञा दी जाती है। नवनादो की समष्टि को भास्कर राय ने मध्यमा कहा है। यह परा-वाणी की तरह न तो अत्यन्त सूक्ष्म है और न वैखरी की तरह अत्यन्त स्थूल। इसलिए इसे मध्यमा कहते हैं। (वरिवस्या रहस्य १ अश पृ १७)

नाद को सदाशिव कहा जाता है। प्रपञ्चसार विवरण (प्रथम पटल) मे कहा है—

बिन्दुरीश्वर नादस्तस्याश्चिन्मिश्र रूप पुरुषाख्यम।
बीजमचिदश ।

अर्थात् "बिन्दु ईश्वर का नाद है। उससे मिश्रित चित् स्वय पुरुष नाम वाला अचित् का अश है।"

एक तन्त्रशास्त्री के अनुसार "यह शिव बिन्दु, सम्पूर्ण प्राणियो में नादात्मक शब्द के रूप मे विद्यमान रहता है। अपने से अभिन्न विश्व का परामृष्ट करने वाला परावग्रुर विमर्श ही शब्द है। सब भूतो मे 'जीवकला' के रूप में स्फुरित होने के कारण उसे नाद कहते हैं।"

अनहद नाद का शुद्ध रूप है—अनाहत नाद। 'आहत' नाद वे

होते हैं, जो किसी प्रेरणा या आघात से उत्पन्न होते हैं। वाणी के आकाश तत्व से टकराने अथवा किन्ही दो वस्तुओ के टकराने वाल शब्द 'आहत' कहे जाते है। बिना किसी आघात के दिव्य प्रकृति के अन्तराल से जो ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं, उन्हे 'अनाहत' या 'अनहद' कहते हैं। इस शब्द को सुनने की साधना को 'सुख कहते हैं। अनहद नाद एक बिना नाद की दैवी सन्देश-प्रणाली है। साधक इसे जानकर सब कुछ जान सकता है। इन शब्दो मे 'ॐ' ध्वनि आत्म-कल्याणकारक और विभिन्न प्रकार की सिद्धियो की जननी है।

तन्त्र का मत है कि प्राणात्मक उच्चार से जो एक अव्यक्त ध्वनि निकलती है, उसी को अनाहत नाद कहा जाता है। इसका कर्ता और बाधक कोई नही हैं। यह नाद हर प्राणी के हृदय मे अपने आप ध्वनित होता रहता है—

एको नादात्मको वर्ण. सर्ववर्णाविभागवान्।
सोऽनस्तमितरूपत्वाद् अनाहत इवोदित ॥

अर्थात् 'एक ही नाद के स्वरूप वाला वर्ण है, जो सब वर्णो क अविभाग वाला है। वह अनस्तमित रूप वाला होने से अनाहत की भांति उदित होता है।"

नाद-प्रवाह का प्रतिपादन करते हुए 'सेतुब न्ध' मे कहा गया है—"नाद सबसे पहले परा स्वरूप होकर मूलाधार से उठकर मणिपूर और अनाहत चक्रो मे आता है। वहाँ प्राण और मन मे मिलकर पश्यन्ती और मध्यमा का रूप ग्रहण करता है। फिर गले मे आकर वैखरी रूप वर्णों मे परिणित हो जाता है। नाद को समस्त वर्णों का कारण रूप कहा गया है। जिस तरह बीज मे फल और पुष्प रहते हैं, उसी तरह नाद मे सूक्ष्म रूप से वर्ण रहते है।

प्रकार—

अनाहत या अनहद शब्द प्रमुखत दस माने जाते हैं, जिनकी

ध्वनियाँ अलग-अलग हैं—१ महारक की पायजेब की झंकार जैसी, २ पालक की सागर की लहर-सी, ३ सृजक की मृदङ्ग-सी, ४ सहस्र-दल कमल की शङ्ख-सी, ५ चिदानन्दम डल की मुरली-सी, ७ सच्चिदानद मडल की बीन-सी ८ अख ड अर्द्धमात्रा की सिंह-गजन-सी, ९ अगम मंडल की नफोरी-सी, १० अलखमडल की बुलबुल-सी।

जैसे अनेक रेडियो-स्टेशनो से एक ही समय मे अनेक प्रोग्राम ब्राडकास्ट होते रहते हैं, वैसे ही अनेक प्रकार के अनाहत शब्द भी प्रस्फुटित होते रहते हैं। उनके कारण, उपयोग और रहस्य अनेक प्रकार के हैं। चौंसठ अनाहत अब तक गिने गये है, पर उन्हे सुनना हर किसी के लिये सम्भव नही। जिनकी आत्मिक शक्ति जितनी ऊँची होगी वे उतने ही सूक्ष्म शब्दो को सुनेंगे। पर उपयुक्त दस शब्द सामान्य आत्म-बल वाले भी आसानी से सुन सकते हैं।

विराट रूप—

नाद के विराट रूप का वर्णन करते हुए स्वामी नयनानन्द सरस्वती ने लिखा है—

"विराट् मे जितने मडल है—उनमें से दस मडलो ने शब्द भी जारी किए हैं। इन मडलो मे प्रत्येक मडल अपना एक शब्द रखता है। विराट् मे कुल छत्तीस मडल हैं और वे सब अपना-अपना एक-एक शब्द रखते हैं। परन्तु केवल दस का शब्द प्रकट स्वर मे चालू है और शेष छब्बीस मडलो के शब्द स्वर रूप से गुप्त आवाज में चालू रहते हैं। उपर्युक्त ३६ मडल अलग-अलग अपना रग, रूप, शब्द और अधिकार रखते हैं। उन सबकी अद्ध मात्राएँ अलग हैं, उनके बीज यानी शिव भी अलग-अलग हैं। प्रत्येक मडल से जो सूत्र यहाँ आता है, वह स्वर या शब्द के रूप में ही होता है। इसराज नामक बाजे में जो ३६ तार होते हैं, वे ३६ मजिल के स्मारक हैं और ३६ प्रकार के अनाहत नाद के द्योतक हैं। दस प्रकार का अनहद कान से सुना जाता है। बाकी २६

प्रकार का अनहद—जो स्वर-रूप है—केवल अनुभव के कान से सुनाई पडता है। वे लोग यथार्थ नही जानते, जो अनहद को केवल दम ही प्रकार का जानते या मानते हैं। कारण यह कि जो दस मण्डल अखड अर्द्धमात्रा के नीचे अर्द्ध चन्द्राकार घेरे मे आबाद हैं—वही से प्रकट शब्द हुआ करता है और अनहद नाद के जितने प्रचारक ससार मे आये, वे सब उन मडलो के ही 'शिव' लोग थे। अखण्ड अर्द्धमात्रा से लेकर पूर्ण मात्रा तक जितनी मजिले है—या जितने मडल हैं, उनके शिव या कारण—शरीर इस मायिक भूमिका पर नही आये। इसीलिए उनके मडलो का स्वर लोगो को सुनाई नही पडा। हाँ, परमरम्य भविष्य महाकाल मे वे सब इस भूमि पर अवतार लेगे, उसी समय छत्तीस तार वाला इसराज बजेगा।"

लाभ—

पच तत्वो से प्रतिध्वनित हुई ॐकार की स्वर-लहरियो को सुनने की नाद योग-साधना कई दृष्टियो से बडी महत्वपूर्ण है। प्रथम तो इस दिव्य सगीत को सुनने मे इतना आनन्द आता है, जितना किसी मधुर-से-मधुर वाद्य या गायन सुननेमे नही आता। दूसरे, इस नाद-श्रवण से मानसिक तन्तुओ का प्रस्फुटन होता है। साप जब सगीत सुनता है, तो उसकी नाडियो मे एक विद्युत-लहर प्रवाहित हो उठती है, मृग का मस्तिष्क मधुर सगीत सुनकर इतना उत्साहित हो जाता है कि उसे तन-बदन का होश नही रहता। योरोप मे गायें दुहते समय मधुर बाजे बजाये जाते हैं, जिससे उनका स्नायु-समूह उत्तेजित होकर अधिक मात्रा मे दूध उत्पन्न करता है। नाद का दिव्य सगीत सुनकर मानव मस्तिष्क मे भी ऐसी स्फुरणा होती है, जिसके कारण अनेक गुप्त मानसिक शक्तियाँ विकसित होती हैं; इस प्रकार भौतिक और आत्मिक दोनो ही दिशाओ मे प्रगति होती है।

तीसरा लाभ एकाग्रता है। एक वस्तु पर—नाद पर ध्यान एकाग्र होने से मन की बिखरी हुई शक्तियाँ एकत्रित होती हैं और इस

प्रकार मन को वश मे करने तथा निश्चित कार्य पर उसे पूरी तरह दान देने की साधना सफल हो जाती है। यह सफलता कितनी शानदार है, इसे प्रत्येक अध्यात्म-मार्ग का जिज्ञासु भली प्रकार जानता है। आतशी काच द्वारा एक-दो इच जगह की सूर्य-किरणें एकत्रित कर देने से अग्नि उत्पन्न हो जाती है। मानव प्राणी अपने सुविस्तृत शरीर मे बिखरी हुई अनन्त दिव्य-शक्तियो का एकीकरण कर ऐसी महान् शक्ति उत्पन्न करता है, जिसके द्वारा इस ससार को हिलाया जा सकता है और अपने लिए आकाश मे माग बनाया जा सकता है।

नाद मडल यमलोक से बहुत ऊँचे बताए जाते है। इसलिए नाद-साधक को यमदूत पकडने की सामर्थ्य नही रखते।

नाद साधक की बुद्धि का विकास इतना होता रहता है, जिससे वह सत्य का अन्वेषण करता रह सके और विवेक की अनुभूति प्राप्त कर सके।

नाद-मडलो का विवरण ऊपर दिया गया है। उनमे से साधक जिस स्तर तक पहुँच जाता है और मृत्यु-समय जिस शब्द को पकडने की स्थिति मे होता है, उसकी आत्मा उसी मडल मे जा पहुँचती है।

नाद साधक का इतना आत्मिक उत्थान हो जाता है कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहकार आदि षट्रिपु उस पर कोई प्रभाव नही दिखा सकते। आक्रमण करना तो इनका स्वभाव ही है, परन्तु नाद-साधक पर यह विजय प्राप्त नही कर सकते। वह सदा इनसे अप्रभावित ही रहता है, इसलिए दिनो-दिनो उसकी शक्तियो का विकास होता चलता है।

नाद-साधना से अन्तिम सीढी तक पहुँचना सम्भव है।

साधना—१

नाद की स्वर-लहरियो को पकडते-पकडते साधक 'ॐ' की रस्सी पकडता हुआ उस उद्गम ब्रह्म तक पहुँच जाता है, जो आत्मा का अभीष्ट

स्थान है। ब्रह्मलोक की प्राप्ति, दूसरे शब्दो मे मुक्ति, निर्वाण, परमपद आदि नामो से पुकारी जाती है। नाद के आधार पर मनोलय करता हुआ साधक योग की अन्तिम सीढी तक पहुँचता है और अभीष्ट लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। नाद का अभ्यास किस प्रकार करना चाहिये अब इस पर कुछ प्रकाश डालते हैं —

अभ्यास के लिये ऐसा स्थान प्राप्त कीजिये जो एकान्त हो और जहाँ बाहर की सार्थक आवाज न आती हो। तीक्ष्ण प्रकाश इस अभ्यास मे बाधक है। इसलिये कोई अंधेरी कोठरी ढूँढनी चाहिये। एक पहर रात हो जाने के बाद से लेकर सूर्योदय से पूर्व तक का समय इसके लिये बहुत ही अच्छा है। यदि इस समय की व्यवस्था न हो तो प्रात ६ बजे तक और शाम को दिन छिपे बाद का कोई समय नियत किया जा सकता है। नित्य नियमित समय पर अभ्यास करना चाहिये। अपने नियत कमरे मे एक आसन या आराम कुर्सी बिछाकर बैठो। आसन पर बैठो तो पीठ पीछे कोई मसनद या कपडे की गठरी आदि रखलो। यह भी न हो तो अपना आसन एक कोने मे लगाओ। जिस प्रकार शरीर को आराम मिले, उस तरह बैठ जाओ और शरीर को ढीला छोडने का प्रयत्न करो।

भावना करो कि मेरा शरीर रुई का ढेर मात्र है और मैं इस समय इसे पूरी तरह स्वतन्त्र छोड रहा हूँ। थोडी देर मे शरीर बिल्कुल ढीला हो जायगा और अपना भार अपने आप न सहकर इधर-उधर को ढुलने लगेगा। आराम कुर्सी, मसनद या दीवार का सहारा ले लेने मे शरीर ठीक प्रकार अपने स्थान पर बना रहेगा। साफ रुई की मुलायम सी दो डाटें बनाकर उन्हें कानो से लगाओ कि बाहर की कोई आवाज भीतर प्रवेश न सके। उङ्गलियो से कान के छेद बन्द करके भी काम चल सकता है। अब बाहर की कोई आवाज तुम्हे सुनाई न पडेगी भी उस ओर ध्यान से हटाकर अपने मूर्धा स्थान पर ले जाओ और वहाँ जो शब्द हो रहे हैं, उन्हें ध्यानपूर्वक सुनने का प्रयत्न करो।

आरम्भ में शायद कुछ भी सुनाई न पड़े, पर दो चार दिन प्रयत्न करने के बाद जैसे-जैसे सूक्ष्म कर्णेन्द्रिय निर्मल होती जायगी, वैसे शब्दो की स्पष्टता बढती जायगी। पहिले पहल कई शब्द सुनाई देते हैं। शरीर मे जो रक्त प्रवाह हो रहा है, उसकी आवाज रेल की तरह धक्-धक्-धक् सुनाई पडती है। वायु के आने-जाने की आवाज बादल गरजने जैसी होती है, रसो के पकने और उनके आगे की ओर गति करने की आवाज चटकने की-सी होती है। यह तीन प्रकार के शब्द शरीर की क्रियाओ द्वारा उत्पन्न होते हैं, इसी प्रकार दो तरह के शब्द मानसिक क्रियाओ के हैं। मन मे चचलता की लहरें उठती हैं, वे मन पर विशिष्ट प्रक्रिया करती हैं। वे मानस-तन्तुओ पर टकराकर ऐसे शब्द करती हैं, मानो टीन के ऊपर मेह बरस रहा हो और जब मस्तिष्क बाह्य-ज्ञान को ग्रहण करके अपने में धारण करता है तो ऐसा मालूम होता है मानो कोई प्राणी सांस ले रहा हो। यह पाँचो शब्द शरीर और मन के हैं। कुछ ही दिन के अभ्यास से साधारणत दो-तीन सप्ताह के प्रयत्न से यह शब्द स्पष्ट रूप से सुनाई पडते हैं। इन शब्दो के सुनने से सूक्ष्म इन्द्रियाँ निर्मल होती जाती हैं और गुप्त शक्तियो को ग्रहण करने की उनकी योग्यता बढती जाती है।

जब नाद श्रवण करने की योग्यता बढ़ जाती है, तो वशी या सीटी से मिलती जुलती अनेक प्रकार की शब्दावलियाँ सुनाई पडती हैं, यह सूक्ष्म लोक मे होने वाली क्रियाओ की परिचायक है। बहुत दिनो से बिछुडे हुए बच्चे को यदि उसकी माता की गोद में पहुँचाया जाता है, तो वह आनन्द से विभोर हो जाता है—ऐसा ही आनन्द सुनने वाले को आता है।

जिन सूक्ष्म शब्द-ध्वनियो को आज वह सुन रहा है, वास्तव मे यह उसी तत्व के निकट से आ रही हैं, जहाँ से आत्मा और परमात्मा का विलगाव हुआ है और जहाँ पहुचकर दोनो फिर एक हो सकते हैं।

स्थान है। ब्रह्मलोक की प्राप्ति, दूसरे शब्दो मे मुक्ति, निर्वाण, परमपद आदि नामो से पुकारी जाती है। नाद के आधार पर मनोलय करता हुआ साधक योग की अन्तिम सीढी तक पहुँचता है और अभीष्ट लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। नाद का अभ्यास किस प्रकार करना चाहिये अब इस पर कुछ प्रकाश डालते हैं —

अभ्यास के लिये ऐसा स्थान प्राप्त कीजिये जो एकान्त हो और जहाँ बाहर की सार्थक आवाज न आती हो। तीक्ष्ण प्रकाश इस अभ्यास मे बाधक है। इसलिये कोई अंधेरी कोठरी ढूँढनी चाहिये। एक पहर रात हो जाने के बाद से लेकर सूर्योदय से पूव तक का समय इसके लिये बहुत ही अच्छा है। यदि इस समय की व्यवस्था न हो तो प्रात ६ बजे तक और शाम को दिन छिपे बाद का कोई समय नियत किया जा सकता है। नित्य नियमित समय पर अभ्यास करना चाहिये। अपने नियत कमरे में एक आसन या आराम कुर्सी बिछाकर बैठो। आसन पर बैठो तो पीठ पीछे कोई मसनद या कपडे की गठरी आदि रखलो। यह भी न हो तो अपना आसन एक कोने मे लगाओ। जिस प्रकार शरीर को आराम मिले, उस तरह बैठ जाओ और शरीर को ढीला छोडने का प्रयत्न करो।

भावना करो कि मेरा शरीर रुई का ढेर मात्र है और मैं इस समय इसे पूरी तरह स्वतन्त्र छोड रहा हूँ। थोडी देर मे शरीर बिल्कुल ढीला हो जायगा और अपना भार अपने आप न सहकर इधर-उधर को ढुलने लगेगा। आराम कुर्सी, मसनद या दीवार का सहारा ले लेने मे शरीर ठीक प्रकार अपने स्थान पर बना रहेगा। साफ रुई की मुलायम सी दो डाटें बनाकर उन्हे कानो से लगाओ कि बाहर की कोई आवाज भीतर प्रवेश न सके। उङ्गलियो से कान के छेद बन्द करके भी काम चल सकता है। अब बाहर की कोई आवाज तुम्हे सुनाई न पडेगी भी उस ओर ध्यान से हटाकर अपने मूर्धा स्थान पर ले जाओ और वहाँ जो शब्द हो रहे हैं, उन्हें ध्यानपूर्वक सुनने का प्रयत्न करो।

आरम्भ में शायद कुछ भी सुनाई न पड़े, पर दो चार दिन प्रयत्न करने के बाद जैसे-जैसे सूक्ष्म कर्णेन्द्रिय निर्मल होती जायगी, वैसे शब्दों की स्पष्टता बढ़ती जायगी। पहिले पहल कई शब्द सुनाई देते हैं। शरीर में जो रक्त प्रवाह हो रहा है, उसकी आवाज रेल की तरह धक्-धक्-धक् सुनाई पड़ती है। वायु के आने-जाने की आवाज बादल गरजने जैसी होती है, रसों के पकने और उनके आगे की ओर गति करने की आवाज चटकने की-सी होती है। यह तीन प्रकार के शब्द शरीर की क्रियाओं द्वारा उत्पन्न होते हैं, इसी प्रकार दो तरह के शब्द मानसिक क्रियाओं के हैं। मन में चंचलता की लहरें उठती हैं, वे मन पर विशिष्ट प्रक्रिया करती हैं। वे मानस-तन्तुओं पर टकराकर ऐसे शब्द करती हैं, मानो टीन के ऊपर मेह बरस रहा हो और जब मस्तिष्क बाह्य-ज्ञान को ग्रहण करके अपने में धारण करता है तो ऐसा मालूम होता है मानो कोई प्राणी साँस ले रहा हो। यह पाँचों शब्द शरीर और मन के हैं। कुछ ही दिन के अभ्यास से साधारणत दो-तीन सप्ताह के प्रयत्न में यह शब्द स्पष्ट रूप से सुनाई पड़ते हैं। इन शब्दों के सुनने से सूक्ष्म इन्द्रियाँ निर्मल होती जाती हैं और गुप्त शक्तियों को ग्रहण करने की उनकी योग्यता बढ़ती जाती है।

जब नाद श्रवण करने की योग्यता बढ़ जाती है, तो वंशी या सीटी से मिलती जुलती अनेक प्रकार की शब्दावलियाँ सुनाई पड़ती हैं, यह सूक्ष्म लोक में होने वाली क्रियाओं की परिचायक है। बहुत दिनों से बिछुड़े हुए बच्चे को यदि उसकी माता की गोद में पहुँचाया जाता है, तो वह आनन्द से विभोर हो जाता है—ऐसा ही आनन्द सुनने वाले को आता है।

जिन सूक्ष्म शब्द-ध्वनियों को आज वह सुन रहा है, वास्तव में यह उसी तत्त्व के निकट से आ रही हैं, जहाँ से आत्मा और परमात्मा का बिलगाव हुआ है और वहाँ पहुँचकर दोनों फिर एक हो सकते हैं।

धीरे-धीरे यह शब्द स्पष्ट होने लगते है और अभ्यासी को उनके सुनने मे अद्भुत आनन्द आने लगता है। कभी-कभी तो वह उन शब्दो मे मस्त होकर आनन्द से विह्वल हो जाता है और अपने तन-मन की सुध भूल जाता है। अन्तिम शब्द ॐ है, यह बहुत ही सूक्ष्म है। इसकी ध्वनि घटा-ध्वनि के समान होती है। घडियाल मे हथोडी मार देने पर जसे वह कुछ देर तक झनझनाती रहती है, उसी प्रकार 'ॐ' का घन्टा-शब्द सुनाई पडता है।

ॐकार ध्वनि जब सुनाई पडने लगती है, तो निद्रा, तद्रा या बेहोशी जैसी दशा उत्पन्न होने लगती है। उसी स्थिति के ऊपर बढने वाली आत्मा परमात्मा मे प्रवेश करती जाती है और पूर्णतया परमात्म-अवस्था प्राप्त कर लेती है।

• • •

बिन्दु-सधाना

महिमा--

शास्त्रो मे बिन्दु-साधना का महत्त्व इस प्रकार वर्णित है—

सिद्धे बिन्दो महादेवि किं न सिध्यति भूतले ।

"हे पार्वती ! बिन्दु के सिद्ध हो जाने पर ऐसी कौन-सी सिद्धि है, जो साधक को प्राप्त न हो सके ।"

ऊर्ध्वरेता भवेद्यावत तावत कालभय कुत ।

—हठयोग प्रदीपिका

"जब तक साधक बिन्दु को ऊर्ध्वगामी रखता है, तब तक उसको मृत्यु का भय नही होता ।"

मर विन्दुपातेन जीवन विन्दुधारणात् ।

—शिव-संहिता

"बिन्दु का पतन ही मृत्यु और बिन्दु का धारण (स्थिरता) ही जीवन है ।"

परिभाषा और व्याख्या—

बिन्दु-साधना का एक अर्थ ब्रह्मचर्य है । इस बिन्दु का अर्थ 'वीर्य' भी है । आनन्दमय कोश की साधना मे बिन्दु का अर्थ होगा--परमाणु । सूक्ष्म-स-सूक्ष्म जो अणु है, वहाँ तक अपनी गति हो जाने पर भी ब्रह्म की समीपता तक पहुँचा जा सकता है और सामीप्य-सुख का अनुभव किया जा सकता है ।

किसी वस्तु को कूटकर यदि चूर्ण बनालें और चूर्ण को खुर्दबीन से देखें, तो छोटे-छोटे टुकडो का एक ढेर दिखाई पडेगा। यह टुकडे कई और टुकडो से मिलकर बने हैं। इन्हे भी वैज्ञानिक यन्त्रो की सहायता से कूटा जाये, तो अन्त मे जो न टूटने वाले, न कुटने वाले टुकडे रह जायेंगे, इन्हे परमाणुओ कहेगे। इन परमाणु की लगभग सौ जातियाँ अब तक पहचानी जा चुकी हैं, जिन्हे अणुतत्व कहा जाता है।

अणुओ के दो भाग हैं—एक सजीव, दूसरा निर्जीव। दोनो ही एक पिंड या ग्रह के रूप मे पूर्ण मालूम पडते हैं। पर वस्तुत उनके भीतर और भी टुकडे हैं। प्रत्येक अणु अपनी धुरी पर बडे वेग से परिभ्रमण करता है। पृथ्वी भी सूर्य की परिक्रमा के लिए प्रति सैकिंड १८॥ मील की चाल से चलती है, पर १०० परमाणुओ की गति चार हजार मील प्रति सैकिंड मानी जाती है।

यह परमाणु भी अनेक विद्युत कणो से मिलकर बने हैं, जिनकी दो जातियाँ हैं—१ ऋण-कण और २ धन-कण। धन-कणो के चारो ओर ऋण-कण प्रति सैकिंड एक लाख अस्सी हजार मील की गति से परिभ्रमण करते हैं। उधर धन-कण, ऋण की परिक्रमा के केन्द्र होते भी शान्त नहीं बैठते। जैसे पृथ्वी सूर्य की परिक्रमा लगाती है और सूर्य अपने सौर-मडल को लेकर कृतिका नक्षत्र की परिक्रमा करता है, वैसे ही धन कण भी परमाणु की 'अन्तरगति' का कारण होते हैं। ऋण-कण, जो कि द्रुतगति से निरन्तर परिभ्रमण मे सलग्न हैं, अपनी शक्ति-सूर्य से अथवा विश्व-व्यापी अग्नि-तत्व से प्राप्त करते हैं।

वैज्ञानिको का कथन है कि यदि एक परमाणु के अन्दर का शक्ति-पुञ्ज छूट पडे तो क्षण भर मे लन्दन जैसे तीन नगरो को भस्म कर सकता है, इस परमाणु के विस्फोट की विद्या मालूम करके ही एटम बम का आविष्कार हुआ है। एक परमाणु के फोड देने से जो भयङ्कर विस्फोट होता है, उसका परिचय गत महायुद्ध मे मिल चुका

है, इसकी और भी भयकरता का पूर्ण प्रकाश होना अभी बाकी है, जिसके लिए वैज्ञानिक लगे हुए हैं।

यह तो परमाणु-शक्ति की बात रही, अभी उनके अङ्ग—ऋण-कण और घन-कणो के भी सूक्ष्म भागो का पता चला है। वे भी अपने से अनेक गुने सूक्ष्म परमाणुओ से बने हुए हैं जो ऋण-कणो के भीतर एक लाख छियासी हजार तीन सौ तीस मील प्रति सैकेण्ड की गति से परिभ्रमण करते हैं। अभी उनके भी अन्तर्गत कर्षाणुओ की खोज हो रही है और विश्वास किया जाता है कि उन कर्षाणुओ की अपेक्षा ऋण-कण तथा घन-कणो की गति तथा शक्ति अनेको गुनी है। उसी अनुपात से इन सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम अणुओ की गति तथा शक्ति होगी।

जब परमाणुओ के विस्फोट की शक्ति लन्दन जैसे तीन शहरो को जला देने की है, तो सर्वाणु की शक्ति एव गति की कल्पना करना भी हमारे लिए कठिन होगा। उसके अन्तिम सूक्ष्म-केन्द्र को अप्रतिम, अप्रमेय, अचिन्त्य ही कह सकते हैं।

देखने मे पृथ्वी चपटी मालूम पडती है पर वस्तुत वह लट्टू की तरह अपनी धुरी पर घूमती रहती है। चौबीस घण्टे मे उसका एक चक्कर पूरा हो जाता है। पृथ्वी की दूसरी चाल भी है, वह सूर्य की परिक्रमा करती है। इस चक्कर मे उसे एक वर्ष लग जाता है। तीसरी चाल पृथ्वी की यह है कि सभी अपने ग्रह-उपग्रहो को साथ लेकर बडे वेग से अभिजित नक्षत्र की ओर जा रही है। अनुमान है कि वह कृतिका नक्षत्र की परिक्रमा करता है, इसमे पृथ्वी भी उसके साथ है। लट्टू जब अपनी कील पर घूमता है, तो वह इधर-उधर झुकता-उठता भी रहता है, इसे मंडलाने की चाल कहते हैं। जिसका एक चक्कर करीब २६ हजार वर्ष मे पूरा होता है। कृत्तिका नक्षत्र भी सौर मडल आदि मे अपने उपग्रहो को लेकर ध्रुव की परिक्रमा करता है, उस दशा मे पृथ्वी की गति पाँचवी हो जाती है।

सूक्ष्म परमाणु के सूक्ष्मतम भाग तक मानव-बुद्धि की पहुँच हुई है और बडे से-बडे महापरमाणुग्रो के रूप मे पाँच गति तो पृथ्वी की विदित हुई। ग्राकाश के ग्रसख्य ग्रह नक्षत्रो का पारस्परिक सम्बन्ध न जाने कितने बडे महा-ग्रणु के रूप मे पूरा होता होगा, उस महानता की कल्पना भी मस्तिष्क को थका देती है। इसे भी ग्रप्रतिम, ग्रप्रमेय ग्रौर ग्रचिन्त्य ही कहा जायेगा।

सूक्ष्म-से-सूक्ष्म ग्रौर महत्-से-महत् केन्द्रो पर जाकर बुद्धि थक जाती है ग्रौर उससे छोटे या बडे की कल्पना नही हो सकती, उस केन्द्र को बिन्दु कहते हैं।

ग्रणु को योग की भाषा मे 'ग्रण्ड' भी कहते हैं। वीर्य का एक कण 'ग्रण्ड' है। वह इतना छोटा होता है कि खुर्दबीन से भी मुश्किल से ही दिखाई देता है, पर जब वह विकसित होकर स्थूल रूप मे ग्राता है, तो वही बडा ग्रण्डा हो जाता है। उस ग्रण्डे के भीतर जो पक्षी रहता है, उसके ग्रनेक ग्र ग-प्रत्यग होते हैं, उन विभागो मे ग्रसख्य सूक्ष्म विभाग ग्रौर उनमे भी ग्रगणित कोषाड रहते हैं। इस प्रकार शरीर भ एक ग्रणु है, इसी को ग्र ड या पिंड कहते हैं। ग्रखिल विश्व ब्रह्माड मे ग्रगणित सौर-मडल, ग्राकाश-गगा ग्रौर ध्रुव-चक्र हैं।

इन हो की दूरी ग्रौर विस्तार का कुछ ठिकाना नही। पृथ्वी बहुत बडा पिंड है, पर सूर्य तो पृथ्वी से भी तेरह लाख गुना बडा है। सूर्य से भी करोडो गुने ग्रह ग्राकाश मे मौजूद हैं। इनकी दूरी का ग्रनुमान इससे लगाया जाता है कि प्रकाश की गति प्रति सेकिण्ड पौने दो लाख मील है ग्रौर उन ग्रहो का प्रकाश पृथ्वी तक ग्राने मे तीस लाख वष लगते हैं। यदि कोई ग्रह ग्राज नष्ट हो जाय, उसका ग्रस्तित्व न रहने पर भी उसकी प्रकाश-किरणें ग्रागामी तीस लाख वर्ष तक यहाँ ग्राती रहेंगी। जिन नक्षत्रो का प्रकाश पृथ्वी पर ग्राता है, उनके ग्रति-रिक्त ऐसे ग्रह बहुत ग्रधिक हैं, जो ग्रत्यधिक दूरी के कारण पृथ्वी पर

दूरबीनों से भी दिखाई नहीं देते इतने बड़े और दूरस्थ ग्रह जब अपनी परिक्रमा करते होंगे, अपने ग्रह-मंडल को साथ लेकर परिभ्रमण को निकलते होंगे, तो वे अपने अधिक विस्तृत शून्य में घूम जाते होंगे, इस शून्य के विस्तार की कल्पना कर लेना मानव-मस्तिष्क के लिए बहुत कठिन है।

इतना बड़ा ब्रह्माण्ड भी एक अणु या अण्ड है। इसलिए इसे ब्रह्म+अण्ड=ब्रह्माण्ड कहते हैं। पुराणों में वर्णन है कि जो ब्रह्माण्ड हमारी जानकारी में है, उसके अतिरिक्त भी ऐसे ही और अगणित ब्रह्माण्ड हैं और उन सबका तन्‌ एक महान् अण्ड है। इस महा-अण्ड की तुलना में पृथ्वी उससे छोटी बैठती है, जितना कि परमाणु की तुलना में सर्गाणु छोटा होता है।

इन लघु-से-लघु और महान्‌-से-महान् अण्ड में जो शक्ति व्याप्त है, इन सबको गतिशील, विकसित, परिवर्तित और चैतन्य रखती है उस सत्ता को 'बिन्दु' कहा गया है। यह बिन्दु ही परमात्मा है, इसी को छोटे से-छोटा और बड़े-से-बड़ा कहा जाता है। "अणोरणीयान् महतो-महीयान्" कहकर उपनिषदों ने उस परब्रह्म का परिचय दिया है।

जर्मन दार्शनिक इमेनुएल कांट ने इन दोनों शक्तियों के सम्बन्ध में अपनी एक पुस्तक के उपसंहार में लिखा है—

"संसार में मुझे केवल दो बातों से भय लगता है—पहिली बात यह है कि जब मैं रात को सितारों से भरे आकाश की ओर देखता हूँ तो मेरे मन में विचार आता है कि यह सृष्टि कितनी विशाल है। जिस तरह से पृथ्वी को भी वैज्ञानिक एक सितारा मानते हैं, केवल इसी की विशालता का अनुमान लगायें, तो मस्तिष्क चकराने लगता है। इससे सूर्य पाँच लाख गुना बड़ा है। सूर्य से बड़ा एक ज्येष्ठा तारा है, वह उससे कई लाख गुना बड़ा है। पृथ्वी सूर्य के आस-पास चक्कर काट रही है। इसका नियन्त्रण कैसे होता है और कौन करता है? इन लाखों

करोडो तारो को देखकर तो मुझे भय लगता है। विचार आता है कि उनका सचालक कितना शक्तिशाली है, कितना महान् है ? उसके सामने मेरी शक्ति कितनी सीमित है, नगण्य है। जब सृष्टि के सचालक की असीम शक्ति और अपनी सीमित शक्ति मे बहुत अन्तर पाता हू तो मुझे भय लगता है, मेरा मन कांप उठता है।

दूसरे प्रकार के भय का कारण यह है कि मैं जब कोई बुरा काम करने लगता हूं, तो मेरे अन्तर मे एक शक्तिशाली आवाज आती है कि यह अनुचित कार्य है, इसे मत करो। उस ध्वनि मे एक प्रकार का अनुशासन होता है, आज्ञा होती है। ऐसा लगता है कि वह मुझसे बडा है, जो अधिकारपूर्वक आदेश देता है। तब मैं सोचता हूँ कि जिस प्रकार का आदेश मेरे अन्तर मे आता है, उस प्रकार का जीवन मैं नही बना पाता। जब उस आदेश और अपने जीवन की यथार्थता की बात मेरे मन मे आती है, तो मुझे भय लगता है क्योकि उन दोनो मे बहुत अन्तर है।"

आगे काट साहब लिखते हैं—"आकाशस्थ तारो का सचालन करने वाली महान् शक्ति और मेरे अन्दर छिपी शक्ति मुझे एक ही जान पडती हैं।"

तान्त्रिक शास्त्रियो ने विभिन्न प्रकार से बिन्दु की परिभाषा की है। कहा है कि "यह बिन्दु शक्ति की वह अवस्था विशेष है, जहां से उसकी सृष्टि-क्रिया प्रारम्भ होती है। बिन्दु तत्वो को ईश्वर तत्व के नाम से भी पुकारते है। इस अवस्था मे शक्ति चिद्रूपिणी होकर अव्यक्त इदम् को तादात्म्य-भाव मे लाकर उसके साथ चिद्बिन्दु का रूप धारण करती है। दूसरे शब्दो मे कहा जा सकता है कि इस अवस्था मे (अहम्) अपनी चेतना मे अखिल (इदम्) को देखता है।"

पाचरात्र और भागवत सम्प्रदाय मे वैष्णव आगम के अन्तर्गत जो 'विशुद्ध तत्व' कहा जाता है, उसी को बिन्दु कहते हैं।

शिव की समवायिनी शक्ति दो तरह की है—एक ज्ञान शक्ति और दूसरी क्रिया-शक्ति। क्रिया-शक्ति को ही 'विन्दु' नाम से अभिहित किया गया है।

महामहोपाध्याय प० गोपीनाथ कविराज ने अपनी पुस्तक 'भारतीय संस्कृति और साधना' में लिखा है—

"तदवातीत अवस्था मे शिव और शक्ति का सामजस्य रहता है। उस समय शिव-शक्ति के गर्भ मे अन्तःप्रविष्ट भाव से अर्थात् शक्ति के साथ अभिन्न रूप से, विद्यमान रहता है। परन्तु, जब पराशक्ति स्वेच्छा से अपने स्फुरण को स्वय ही देखती है, तभी विश्व की सृष्टि होती है, वस्तुत, इस स्फुरण का दर्शन ही विश्व-दर्शन है और विश्व-दर्शन ही सृष्टि है। इस अवस्था मे दृष्टि ही सृष्टि है। अनुत्तर दशा मे स्वरूप मे अभिन्नतया रहने पर भी विश्व देखा नही जाता। इसी से वह अवस्था सृष्टि-व्यापार नही है। इस दृष्टि या सृष्टि-व्यापार मे शिव तटस्थ रहते हैं। उनकी स्वरूपभूता स्वातन्त्र्य-शक्ति ही सब कुछ करती है। शिव अग्निस्वरूप हैं, सवर्त्तानल अथवा प्रलयानल स्वरूप। शक्ति सोमस्वरूपा। दोनो का साम्य ही तान्त्रिक भाषा मे विन्दु नाम से कहा जाता है।"

श्री वीरमणिप्रसाद उपाध्याय (एम० ए०, डी० लिट०) के अनुसार—

"परशिव-स्वरूप प्रकाश जब प्रपच के अनुसधान अथवा उन्मीलन की इच्छा से अपने मे ही विश्रान्त, परा, प्रकृति, माया, अविद्या, आदि पदो से व्यवह्रियमाण, जगद्बीजभूत विमर्श को परमार्थत अपने मे ही कायम रखते हुए भी वाह्य सा विसर्जन करता है, तब विमर्श 'विसृज्यते इति विसर्ग' इस व्युत्पत्ति के अनुसार 'विसर्ग' कहलाता है। पुन वही शिवरूप प्रकाश जब प्रपच के सहार अर्थात् निगिरण की इच्छा से प्रकृति को अपने मे निमीलित करने लगता है, तब प्रकाश 'विन्द्यतेऽविच्छद्यते' इस व्युत्पत्ति के अनुसार विन्दु कहलाता है।

डा० शिवशङ्कर अवस्थी ने 'मन्त्र और मातृकाओं का रहस्य' पुस्तक मे इसका विभिन्न प्रकार से स्पष्टीकरण किया है।

समस्त सृष्टि-चक्र का मूल बिन्दु के नाम से अविहित किया गया है। यह आख्या वस्तुत आकारहीन ब्रह्म के सृष्टिरूप मन्त्र की रचना के अनुरूप ही है। अपार ससार के विविध भावी स्थूल आकार-प्रकारो को अपने मे सूक्ष्म रूप से समेटे हुए अवाङ्मनसगोचर पर-तत्व सर्वप्रथम बिन्दु के रूप मे आकलित होता है। शब्दातीत परतत्व की ही सज्ञा महाबिन्दु है, जिसे अनिर्देश्य, अग्राह्य, अशन आदि निषेधो द्वारा कहा जाता है।

जगत् रूप अकुर का कन्द होने के कारण उसे ही कारण-बिन्दु कहते हैं। प्रपचसार तत्र मे कहा गया है--

विचिकीर्षुर्घनीभूता सा चिन्म्येति बिन्दुताम्।

— (प्र० सा० प्रथम पटल)

अर्थात् 'विशेष रूप से करने की इच्छा वाला पुरुष का वह घनीभूत वह ज्ञान बिन्दु के स्वरूप को प्राप्त हो जाता है।"

कर्माभिन्न रूप ही बिन्दु है। प्रकृति का ही, प्रलयावस्था से जो परिपक्व दशा के अनन्तर सृष्ट्युन्मुख कर्मों से अभिन्न, स्व आकार से निरूपित रूप है, वही बिन्दु है।

कार्य, बिन्दु, नाद और बीज का—पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी के रूप मे वर्णन किया गया है। चित्प्रधान काल-लक्षण ईश्वर ही कार्य-बिन्दु है। आचार्य पद्मपाद ने लिखा है—"यह बिन्दु परम पुरुष रूप है।"

ह्लाद, तीक्ष्णता और दाहकता से अविच्छिन्न, प्रमाण, प्रमेय और परिमित प्रमात रूप सोम, सूर्य और अग्नि की आश्रयभूत क्रिया-शक्ति के भिन्न-भिन्न रूपो मे प्रस्फुरित होने पर भी उपाधिशून्य, पूर्ण, पर-प्रकाश, विदिक्रिया मे स्वतन्त्र, पर-प्रमातृ रूप परमेश्वर शिव ही बिन्दु के नाम से कहे जाते हैं।

'तत्व रक्षा-विधान' नामक ग्रन्थ मे स्वय परमेश्वर ने हृदय,

भ्रूमध्य, द्वादशान्त--स्थानों मे विश्रान्ति-भेद से नर, शक्ति, शिवात्मक, इच्छाद्द्वात्मक तथा शिवतत्व, विद्यातत्व और आत्मतत्व के रूप मे वेदयिता परप्रकाश रूप बिन्दु ही विश्व के अवभासन की इच्छा मे प्रस्फुरित होता है, ऐसा कहा है।

बिन्दु का स्थान आज्ञाचक्र के बाद बतलाया जाता है। योग की भाषा मे इसे तृतीय नेत्र और ज्ञान-चक्षु भी कहते हैं।

ध्यानबिन्दूपनिषद् (३७) में बिन्दु-साधक को वेदज्ञ माना गया है—

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत्।
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित्।

अर्थात् "तेल की धारा के समान अविच्छिन्न और दीर्घ घण्टानिनाद के सदृश्य बिन्दु, नाद, कला से अतीत को जो जानता है, वह वेदज्ञ है।"

एक तत्राचार्य ने ईश्वर-साक्षात्कार के लिए बिन्दु-साधना को आवश्यक बताया है—"बिन्दु की बात पहले ही कही गई है। इस भूमि मे ज्योतिर्मय ज्ञानरूप से ईश्वरबोध की सूचना होती है। यहाँ प्रवेश हुए बिना जागतिक ज्ञान विलुप्त नहीं हो सकता। समाधिजनित प्रज्ञा से यह ऊपरी अवस्था है, समाधिजनित ज्ञान उत्कृष्ट होने पर भी जागतिक ज्ञान ही है। किन्तु अर्द्धमात्रा का ज्ञान चिन्मय अनुभव है, इसलिए यह श्रेष्ठ है। लौकिक ज्ञान त्रिपुटीका लोप नहीं होता, विराट् अभेद ज्ञान का उदय से भी भेदज्ञान की निवृत्ति क्रमशः होती है। वह भेदज्ञान क्रमशः स्तर-भेद करते-करते कटता है। तब पहले के देश-काल का ज्ञान रहता है सही, पर वह तनिक दूसरे प्रकार का होता है। योगियों को जिन पञ्च-शून्यों का परिचय मिलता है, उसमे बिन्दु ही प्रथम शून्य है। बिन्दु के स्तर मे बीज नही रहता अर्थात् प्रकृति का स्फुरण नही रहता इसलिए उनको पुरुष का अभिन्न स्वरूप भी कहा जा सकता है।"

वैज्ञानिक स्पष्टीकरण—

बिन्दु का वैज्ञानिक स्पष्टीकरण करते हुए श्री सत्यव्रत शर्मा ने लिखा है—

"शाक्त मत के अनुसार विश्व-प्रपंच का पर्यवसान एक 'बिन्दु' में होता है। इस बिन्दु को हम 'आयामरहित गणितीय बिन्दु' कह सकते हैं। इस बिन्दु को एक गणितीय रेखा लपेटे हुए है, जो इसके प्रत्येक पृष्ठभाग को स्पर्श भी करती है अर्थात् यह दोनों मिलकर एक 'बिन्दुमय' हो जाते हैं। ब्रह्माण्ड-संकोच की इस प्रक्रिया पर विचार प्रकट करते हुए अन्तर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त खगोल-शास्त्री अर्नेस्ट जे० विपिक ने अपनी एक पुस्तक में लिखा है—

'सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड (सारा गैलेक्सी समुदाय अपने जीवित या मृत सूर्यों और ग्रहों के साथ) अपने को एक सूक्ष्म आकाश या बिन्दु में लय कर देगा।'

रेखा शक्ति की तृतीय प्रकृति है, इसलिए वस्तुओं में गोलाई और वक्रता (Curvature) है। 'सापेक्षतावाद' के अनुसार, चूँकि सरल रेखा में गति सम्भव ही नहीं है, इसलिए प्रत्येक ग्रह-उपग्रह वक्र पथों पर गतिशील हैं। और इस प्रकार विविध ब्रह्माण्डों (Spheroids) का निर्माण करते हैं।

शक्ति अपने दो रूपों—स्थैतिक अर्थात् कुण्डलिनी और गत्यात्मक अर्थात् प्राण में प्रकट होती है। यह एक सामान्य बात है कि प्रत्येक संचार की एक स्थैतिक पृष्ठभूमि होती ही है। शरीर में यह स्थिति केन्द्र मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी शक्ति है। यह शक्ति ही सम्पूर्ण शरीर और इसमें प्रवाहित सभी प्राण शक्तियों का आधार है। यह शक्ति-केन्द्र चित् का स्थूल रूप है।

'इलेक्ट्रन थियरी' के अनुसार 'अणु' सौर मण्डल से मिलता-जुलता एक सूक्ष्म ब्रह्माण्ड है। अणु-केन्द्र में धनात्मक आवेश वाले

'प्रोटोन' का निवास है। इसके चारो ओर ऋणात्मक आवेश के तमाम इलेक्ट्रोन विभिन्न कक्षाओ मे गतिशील हैं। दोनो आवेश मिलकर अणु को सन्तुलित रखते हैं, जिससे यह साधारण रूप से भग्न न हो जाय— 'पिंडे पिंडे ब्रह्माडे ब्रह्माडे' के अनुसार अणु मे घटने वाली यही घटना समग्र विश्व मे हो रही है। विश्व मे सारे ग्रह सूर्य के चारो ओर घूमते हैं और सूर्यसहित सारा ग्रह-मडल भी किसी अन्य सापेक्ष स्थिर केन्द्र के चारो ओर घूमता है और इस प्रकार हम 'ब्रह्म-बिन्दु' तक पहुँच जाते हैं, जिस निरपेक्ष स्थिर बिन्दु के चारो ओर सारे मडल घूमते हैं और यही बिन्दु सर्वनियन्ता है।

साधना—

इस बिन्दु का चिन्तन करने से आनन्दमय कोश स्थित जीव को इस परब्रह्म के रूप की कुछ झाँकी होती है और उसे प्रतीत होता है कि परब्रह्म की—महा ब्रह्माड की तुलना में मेरा अस्तित्व, मेरा पिंड कितना तुच्छ है। इस तुच्छता का भान होने से अहङ्कार और विगलित हो जाते हैं। इसी ओर जब अपने पिंड की—शरीर की—तुलना करते हैं, तो प्रतीत होता है कि अटूट शक्ति के अक्षय भडार सर्गाणु की इतनी अटूट सत्ता और शक्ति जब हमारे भीतर है, तो हमे अपने को अशक्त समझने का कारण नही है। इस शक्ति का उपयोग जान लिया जाय, तो ससार मे होने वाली कोई भी बात हमारे लिए असम्भव नही रह सकती।

जैसे महा-ब्रह्माड की तुलना मे हमारा शरीर अत्यन्त क्षुद्र है और हमारी तुलना मे उसका विस्तार अनुपमेय है। इसी प्रकार सर्गाणुओ की दृष्टि मे हमारा पिंड (शरीर) एक महाब्रह्माड जैसा विशाल होगा। इससे जो स्थिति समझ मे आती है वह प्रकृति ब्रह्माड से भिन्न एक दिव्य शक्ति के रूप मे विदित होती है। लगता है कि मैं मध्य-बिन्दु हूँ, केन्द्र हूँ, सूक्ष्म से सूक्ष्म और स्थूल से स्थूल मे मेरी व्यापकता है।

लघुता-महत्ता का एकान्त चिन्तन ही बिन्दु-साधन कहलाता है।

इस साधना के साधक को सांसारिक जीवन की अवास्तविकता और तुच्छता का भली प्रकार बोध हो जाता है कि मैं अनन्त शक्ति का उद्गम होने के कारण इस सृष्टि का महत्वपूर्ण केन्द्र हूं। जैसे जापान पर फटा हुआ परमाणु बम ही 'ऐतिहासिक एटम बम' के रूप मे चिरस्मरणीय रहेगा वैसे ही जब अपने शक्ति पुञ्ज का सदुपयोग किया जाता है, तो उसके द्वारा अप्रत्यक्ष रूप से संसार का भारी परिवर्तन करना सम्भव हो जाता है।

विश्वामित्र ने राजा हरिश्चन्द्र के पिंड को एटम बम बनाकर 'असत्य' के साम्राज्य पर इस प्रकार विस्फोट किया था कि लाखो वर्ष बीत जाने पर भी उसकी एक्टिव किरणें अभी समाप्त नही हुई हैं और अपने प्रभाव से अनेको को बराबर प्रभावित करती चली आ रही हैं। महात्मा गांधी ने बचपन में राजा हरिश्चन्द्र का चरित्र पढा था, उनने अपने आत्म-चरित्र मे लिखा है कि मैं उसे पढकर इतना प्रभावित हुआ कि स्वयं भी हरिश्चन्द्र बनने की ठान, ठान ली। अपने संकल्प-बल द्वारा वे सचमुच हरिश्चन्द्र बन भी गये। राजा हरिश्चन्द्र आज नही हैं, पर उनकी आत्मा आज भी उसी प्रकार अपना महान कार्य कर रही है, न जाने कितने अप्रकट गांधी उसके द्वारा निर्मित होते रहते होगे। गीताकार आज नही है, पर आज उनकी गीता कितनो को अमृत पिला रही है। यह पिंड का सूक्ष्म प्रभाव ही है, जो प्रकट या अप्रकट रूप से स्वपर कल्याण का महान् आयोजन प्रस्तुत करता है।

कालमार्क्स के सूक्ष्म शक्ति-केन्द्र मे प्रस्फुटित हुई चेतना आज आधी दुनिया को कम्युनिस्ट बना चुकी है। पूर्वकाल मे श्रीकृष्ण, महात्मा ईसा, मुहम्मद, बुद्ध आदि ऐसे अनेक महापुरुष हुए हैं, जिन्होने संसार पर बडे महत्वपूर्ण प्रभाव डाले हैं। इन प्रकट महापुरुषो के अतिरिक्त ऐसी अनेक अप्रकट आत्मायें भी हैं, जिन्होने संसार की सेवा मे, जीवो के कल्याण में गुप्त रूप मे बड़ा भारी काम किया है। हमारे देश मे

योगी अरविन्द, महर्षि रमण, रामकृष्ण परमहंस, समर्थ गुरु रामदास आदि द्वारा जो कार्य हुआ तथा आज भी अनेक महापुरुष जो कार्य कर रहे हैं, उसको स्थूल दृष्टि से नहीं समझा जा सकता है। युग-परिवर्तन निकट है, उसके लिए रचनात्मक और ध्वंसात्मक प्रवृत्तियों का सूक्ष्म जगत् में जो महान् आयोजन हो रहा है, उस महाकार्य को हमारे चर्मचक्षु देख पावें तो जानें कि कैसा अनुपम एवं अभूतपूर्व परिवर्तन-चक्र प्रस्तुत हो रहा है और वह चक्र निकट भविष्य में ही कैसे-कैसे विलक्षण परिवर्तन करके मानव-जाति को एक नये प्रकाश की ओर ले जा रहा है।

विषयान्तर चर्चा करना हमारा प्रयोजन नहीं है। यहाँ तो हमें यह बताना है कि लघुता और महत्ता के चिन्तन की बिन्दु-साधना से आत्मा का भौतिक अभिमान और लोभ विगलित होता है। साथ ही उस आंतरिक शक्ति का विस्तार होता है, जो स्वपर कल्याण के लिए अत्यन्त ही महत्वपूर्ण है।

बिन्दु-साधक की आत्म-स्थिति उज्ज्वल होती जाती है, उसके विकार मिट जाते हैं। फलस्वरूप उसे उस अनिर्वचनीय आनन्द की प्राप्ति होती है, जिसे प्राप्त करना जीवन-धारण का प्रमुख उद्देश्य है।

एक तन्त्र-शास्त्री ने बिन्दु साधना का स्पष्टीकरण इस प्रकार किया है—"इसी बिन्दु से ज्ञान-भूमि की सूचना मिलती है। चित्त को एकाग्र करके उपसंहृत किये बिना अर्थात् विक्षिप्त अवस्था में, बिन्दु में स्थिति नहीं हो सकती। बिन्दु-अवस्था में स्थित होने पर भी यथार्थ लक्ष्य की प्राप्ति में अनेकों व्यवधान रह जाते हैं। यद्यपि बिन्दु भूमि में साधक अहंभाव में प्रतिष्ठित होकर आपेक्षिक द्रष्टा बनकर निम्नवर्ती समस्त प्रपंच को निरपेक्ष भाव से देखने में समर्थ होता है, तथापि जब तक वह बिन्दु पूर्णतः तिरोहित नहीं हो जाता अर्थात् पूर्णतः अहंभाव का विसर्जन अथवा आत्म-समर्पण नहीं होता, तब तक महाबिन्दु अथवा शिव-भाव की अभिव्यक्ति नहीं हो सकती। इसीलिए बिन्दु-भाव को

प्राप्त होकर साधक को क्रमश कलाक्षय करते करते पूर्णतया विगतकल अवस्था मे उपनीत होना पडता है।"

बिन्दु-साधक के लिए अहकार का नाश आवश्यक है। बडे-बडे तपस्वी साधक भी इस महारोग मे फँसे देखे गये हैं। ऋषि मुनि भी इससे नही बच सके हैं, परन्तु बिन्दु साधक का तो लक्ष्य ही यही है। इससे इस साधना की महत्ता की कल्पना सहज मे ही की जा सकती है।

हमारे शास्त्रो ने भी आत्म-विकास के जिज्ञासु को इससे बचने का आग्रह किया है।

गीता १८।१६ "जो सस्कृत बुद्धि न होने के कारण यह न समझे कि मैं ही अकेला कर्ता हूं, समझना चाहिए कि वह दुर्मति कुछ नही जानता।" १८।५८ "मुझमे चित रखने पर तू मेरे अनुग्रह से सकटो को अर्थात् कर्म के शुभाशुभ फलो को पार कर जावेगा। परन्तु यदि अहकार के वश हो मेरी न सुनेगा, तो नाश पावेगा।" ईशा-वास्योपनिषद् (९) "जो मनुष्य अविद्या की उपासना करते हैं, वे अज्ञान-घोर अन्धकार मे प्रवेश करते हैं और जो मनुष्य विद्या मे रत हैं अर्थात् मिथ्याभिमान मे रत हैं, वे उससे भी मानो अधिकार अन्धकार मे प्रवेश करते है।" महोपनिषद् मे "अहकार के कारण विपत्ति आती है, अहकार के कारण दुष्ट मनो-व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। अहकार के कारण कामनायें उत्पन्न होती हैं। अहकार से बढकर मनुष्य का कोई दूसरा शत्रु नही है।"

अहकार हमारी आत्मिक शक्तियो पर जोंक का-सा काम करता है, यह ठीक है। इससे बचना आवश्यक है, परन्तु इसका यह भी अर्थ नही कि हम अपने आत्मगौरव को सर्वथा भूल जाये और अपने को पतित, पापी, नीच, दुष्ट, दुर्गामी, निर्बल, निस्सहाय और असमर्थ समझने लगें। हमे शरीर-भाव से ऊपर उठकर आत्म-भाव मे स्थित होना होगा। वेदों की अन्तरात्मा को प्रकट करने वाली उपनिषदो की

होता है, छन्द है और वह मुख में ही स्थान पाने का अधिकारी है। मन्त्र का देवता, जो अपने हृदय का धन है, जीवन का सञ्चालक है, समस्त भावों का प्रेरक है, हृदय का अधिकारी है, हृदय में ही उसके न्यास का स्थान है। इस प्रकार जितने भी न्यास हैं, सबका एक विज्ञान है और यदि ये न्यास विधिवत् किए जायँ तो शरीर और अन्त:करण को दिव्य बनाकर स्वयं ही अपनी महिमा का अनुभव करा देते हैं।

अष्टाङ्गयोग—

शारदातिलक के पच्चीसवें पटल में अष्टाङ्गयोग साधना का वर्णन है। अन्य ग्रन्थों से लेकर यहाँ अष्टाङ्गयोग का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत है—

अष्टाङ्गयोग का साधन मन्त्रसिद्धि के लिए परमावश्यक है। 'अष्टांगयोग' जगत् के त्रिविध ताप से छुटकारा दिलाने का साधन है। ब्रह्म को प्रकाशित करने वाला ज्ञान भी 'योग' से ही सुलभ होता है। एकचित्त होना-चित्त को एक जगह स्थापित करना 'योग' है। चित्तवृत्तियों के निरोध को भी 'योग' कहते हैं। जीवात्मा एवं परमात्मा में ही अन्त:करण की वृत्तियों को स्थापित करना उत्तम 'योग' है। (१) यम और (२) नियम—

(१) अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय और अपरिग्रह—ये पाँच '**यम**' कहे गए हैं। (i) किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुँचाना '**अहिंसा**' है। 'अहिंसा' सबसे उत्तम धर्म है। जैसे राह चलने वाले अन्य सभी प्राणियों के पदचिन्ह हाथी के चरणचिन्ह में समा जाते हैं, उसी प्रकार धर्म के सभी साधन 'अहिंसा' में गतार्थ माने जाते हैं। 'अहिंसा' के दस भेद हैं—किसी को उद्वेग में डालना, संताप देना, रोगी बनाना, शरीर से रक्त निकालना, चुगली खाना, किसी के हित में अत्यन्त बाधा पहुँचाना, उसके छिपे हुए रहस्य का उद्‌घाटन करना, दूसरे को सुख से वञ्चित करना, अकारण कैद करना और प्राणदण्ड देना। (ii) जो बात दूसरे प्राणियों के लिये अत्यन्त हितकर है, वह '**सत्य**' है। 'सत्य' का सही लक्षण है—सत्य बोले, किन्तु प्रिय बोले; अप्रिय सत्य कभी न बोले। इसी प्रकार प्रिय असत्य भी मुँह से न निकाले; यह सनातन धर्म है। (iii) '**ब्रह्मचर्य**' कहते हैं—'मैथुन के त्याग को'। 'मैथुन' आठ प्रकार का होता है—स्त्री का स्मरण, उसकी चर्चा, उसके साथ क्रीडा करना, उसकी ओर देखना, उससे लुक-छिपकर बातें करना, उसे पाने का संकल्प, उसके लिये उद्योग तथा क्रियानिर्वृत्ति (स्त्री से साक्षात् समागम)—ये मैथुन के आठ अंग हैं—ऐसा मनीषी पुरुषों का कथन है। 'ब्रह्मचर्य' ही सम्पूर्ण शुभ कर्मों की सिद्धि का मूल है; उसके बिना सारी क्रिया निष्फल हो जाती है। वसिष्ठ, चन्द्रमा, शुक्र, देवताओं के आचार्य बृहस्पति तथा पितामह ब्रह्माजी—ये तपोवृद्ध और वयोवृद्ध होते हुए भी स्त्रियों के मोह में फँस गये। गौडी, पैष्टी और माध्वी—ये तीन प्रकार की सुरा जाननी चाहिये। इनके बाद चौथी सुरा—'स्त्री' है, जिसने सारे जगत् को मोहित कर रक्खा है। मदिरा

को तो पीने पर ही मनुष्य मतवाला होता है, परंतु युवती स्त्री को देखते ही उन्मात्त हो उठता है। नारी देखने मात्र से ही मन में उन्माद करती है, इसलिये उसके ऊपर दृष्टि न डाले। (iv) मन, वाणी और शरीर द्वारा चोरी से सर्वथा बचे रहना '**अस्तेय**' कहलाता है। यदि मनुष्य बलपूर्वक दूसरे की किसी भी वस्तु का अपहरण करता है, तो उसे अवश्य तिर्यग्योनि में जन्म लेना पड़ता है। यही दशा उसकी भी होती है, जो हवन किये बिना ही (बलिवैश्वदेव द्वारा देवता आदि का भाग अर्पण किये बिना ही) हविष्य (भोज्यपदार्थ) का भोजन कर लेता है। (v) कौपीन, अपने शरीर को ढकनेवाला वस्त्र, शीत का कष्ट-निवारण करने वाली कन्था (गुदडी) और खडाऊँ—इतनी ही वस्तुएँ साथ रक्खे। इनके सिवा और किसी वस्तु का संग्रह न करे—(यही अपरिग्रह है)। शरीर की रक्षा के साधनभूत वस्त्र आदि का संग्रह किया जा सकता है। धर्म के अनुष्ठान में लगे हुए शरीर की यत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिये।

(२) '**नियम**' भी पाँच ही हैं, जो भोग और मोक्ष प्रदान करने वाले हैं। उनके नाम ये हैं—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वराराधन (ईश्वरप्राणिधान)।

(i) '**शौच**' दो प्रकार का बताया गया है—'ब्राह्य' और 'आभ्यन्तर'। मिट्टी और जल से 'बाह्यशुद्धि' होती है और भाव की शुद्धि को 'आभ्यन्तर शुद्धि' कहतें हैं। दोनों ही प्रकार से जो शुद्ध है, वही शुद्ध है, दूसरा नहीं। (ii) प्रारब्ध के अनुसार जैसे-तैसे जो कुछ भी प्राप्त हो जाय, उसी में हर्ष मानना '**संतोष**' कहलाता है। मन और इन्द्रियों की एकाग्रता को '**तप**' कहते हैं। (iii) मन और इन्द्रियों पर विजय पाना सब धर्मों से श्रेष्ठ धर्म कहलाता है। 'तप' तीन प्रकार का होता है—वाचिक, मानसिक और शारीरिक। मन्त्रजप आदि 'वाचिक', आसक्ति का त्याग 'मानसिक' और देवपूजन आदि 'शारीरिक' तप हैं। यह तीनों प्रकार का तप सब कुछ देने वाला है। (iv) वेद प्रणव से ही आरम्भ होते हैं, अत: प्रणव में सम्पूर्ण वेदों की स्थिति है।

वाणी का जितना भी विषय है, सब प्रणव है; इसलिये प्रणव का अभ्यास करना चाहिये (यह स्वाध्याय के अन्तर्गत है)। 'प्रणव' अर्थात् 'ओंकार' में अकार, उकार तथा अर्धमात्राविशिष्ट मकार है। तीन मात्राएँ तीनों वेद, भू: आदि तीन लोक, तीन गुण, जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति—ये तीन अवस्थाएँ तथा ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र, स्कन्द, देवी और महेश्वर तथा प्रद्युम्न, श्री और वासुदेव—ये सब क्रमश: ॐकार के ही स्वरूप हैं। ॐकार मात्रा से रहित अथवा अनन्त मात्राओं से युक्त है। वह द्वैत की निवृत्ति करने वाला तथा शिवस्वरूप है। ऐसे ॐकार को जिसने जान लिया, वही मुनि है, दूसरा नहीं। प्रणव की चतुर्थीमात्रा (जो अर्धमात्रा के नाम से प्रसिद्ध है) 'गान्धारी' कहलाती है। वह प्रयुक्त होने पर मूर्द्धा में लक्षित होती है। वही 'तुरीय' नाम से प्रसिद्ध परब्रह्म है। वह ज्योतिर्मय

है । जैसे घड़े के भीतर रक्खा हुआ दीपक वहाँ प्रकाश करता है, वैसे ही मूर्द्धा में स्थित परब्रह्म भी भीतर अपनी ज्ञानमयी ज्योति छिटकाये रहता है । मनुष्य को चाहिये कि मन से हृदयकमल में स्थित आत्मा या ब्रह्म का ध्यान करें और जिह्वा सदा प्रणव का जप करती रहे । (यही 'ईश्वरप्राणिधान' है ।) 'प्रणव' धनुष है, 'जीवात्मा' बाण है तथा 'ब्रह्म' उसका लक्ष्य कहा जाता है । सावधान होकर उस लक्ष्य का भेदन करना चाहिये और वाण के समान उसमें तन्मय हो जाना चाहिये । यह एकाक्षर (प्रणव) ही ब्रह्म है, यह एकाक्षर ही परम तत्त्व है, इस एकाक्षर ब्रह्म को जानकर जो जिस वस्तु की इच्छा करता है, उसको उसी की प्राप्ति हो जाती है । इस प्रणव का देवी गायत्री छन्द है, अन्तर्यामी ऋषि है, परमात्मा देवता हैं तथा भोग और मोक्ष की सिद्धि के लिये इसका विनियोग किया जाता है ।

इसके अंगन्यास की विधि इस प्रकार है—'ॐ भूः अग्न्यात्मने हृदयाय नमः ।'—इस मन्त्र से हृदय का स्पर्श करे । 'ॐ भुवः प्राणापत्यात्मने शिरसे स्वाहा ।' ऐसा कहकर मस्तक का स्पर्श करे । 'ॐ भूर्भुवः स्वः सत्यात्मने कवचाय हुँ ।' इस मन्त्र से दाहिने हाथ की अँगुलियों द्वारा बायीं भुजा के मूलभाग का और बायें हाथ की अँगुलियों से दाहिनी बाँह के मूलभाग का एक ही साथ स्पर्श करे । तत्पश्चात् पुनः 'ॐ भूर्भुवः स्वः सत्यात्मने अस्त्राय फट् ।' कहकर चुटकी बजाये। इस प्रकार अंगन्यास करके भोग और मोक्ष की सिद्धि के लिये भगवान् विष्णु का पूजन, उनके नामों का जप तथा उनके उद्देश्य से तिल और घी आदि का हवन करे; इससे मनुष्य की समस्त कामनाएँ पूर्ण होती है । (यही ईश्वरपूजन है; इसका निष्कामभाव से ही अनुष्ठान करना उत्तम है ।) जो मनुष्य प्रतिदिन बारह हजार प्रणव का जप करता है, उसको बारह महीने में परब्रह्म का ज्ञान हो जाता है । एक करोड जप करने से अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त होती है, एक लाख के जप से सरस्वती आदि की कृपा होती है ।

विष्णु का यजन तीन प्रकार का होता है—वैदिक, तान्त्रिक और मिश्र । तीनों में से जो अभीष्ट हो, उसी एक विधि का आश्रय लेकर श्रीहरि की पूजा करनी चाहिये । जो मनुष्य दण्ड की भाँति पृथ्वी पर पड़कर भगवान् को साष्टांग प्रणाम करता है, उसे जिस उत्तम गति की प्राप्ति होती है, वह सैकड़ों यज्ञों के द्वारा दुर्लभ है । जिसकी आराध्य देव में पराभक्ति है और जैसी देवता में है, वैसी ही गुरु के प्रति भी है, उसी महात्मा को इन कहे हुए विषयों का यथार्थ ज्ञान होता है ।

आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार—

पद्मासन आदि नाना प्रकार के 'आसन' बताये गये हैं । उनमें से कोई भी आसन बाँधकर परमात्मा का चिन्तन करना चाहिये । पहले किसी पवित्र स्थान में अपने बैठने के लिये स्थिर आसन बिछावे, जो न अधिक ऊँचा हो और न

अधिक नीचा । सबसे नीचे कुशका आसन हो, उसके ऊँपर मृगचर्म और मृगचर्म के ऊपर वस्त्र बिछाया गया हो । उस आसन पर बैठकर मन और इन्द्रियों की चेष्टाओं को रोकते हुए चित्त को एकाग्र करे तथा अन्त:करण की शुद्धि के लिये योगाभ्यास में संलग्न हो जाय । उस समय शरीर, मस्तक और गले को अविचलभाव से एक सीध में रखते हुए स्थिर बैठे । केवल अपनी नासिका के अग्रभाग को देखे; अन्य दिशाओं की ओर दृष्टिपात न करे । दोनों पैरों की एडियों से अण्डकोष और लिंग की रक्षा करते हुए दोनों ऊरुओं (जाँघों) के ऊपर भुजाओं को यत्नपूर्वक तिरछी करके रक्खे तथा बायें हाथ की हथेली पर दाहिने हाथ के पृष्ठभाग को स्थापित करे और मुँह को कुछ ऊँचा करके सामने की ओर स्थिर रक्खे । इस प्रकार बैठकर प्राणायाम करना चाहिये ।

अपने शरीर के भीतर रहने वाली वायु को 'प्राण' कहते हैं । उसे रोकने का नाम है—'आयाम' । अत: प्राणायाम का अर्थ हुआ—'प्राणवायु को रोकना' । उसकी विधि इस प्रकार है—अपनी अँगुली से नासिका के एक छिद्र को दबाकर दूसरे छिद्र से उदरस्थित वायु को बाहर निकाले । 'रेचन' अर्थात् बाहर निकालने के कारण इस क्रिया को 'रेचक' कहते हैं । तत्पश्चात् चमड़े की धौंकनी के समान शरीर को बाहरी वायु से भरे । भर जाने पर कुछ काल तक स्थिरभाव से बैठा रहे । बाहरी वायु की पूर्ति करने के कारण इस क्रिया का नाम 'पूरक' है । वायु भर जाने के पश्चात् जब साधक न तो भीतरी वायु को छोड़ता है और न बाहरी वायु को ग्रहण ही करता है, अपितु भरे हुए घड़े की भाँति अविचलभाव से स्थिर रहता है, उस समय कुम्भवत् स्थिर होने के कारण उसकी वह चेष्टा 'कुम्भक' कहलाती है ।

बारह मात्रा (पल) का एक 'उद्घात' होता है । इतनी देर तक वायु को रोकना कनिष्ठ श्रेणी का प्राणायाम है । दो उद्घात अर्थात् चौबीस मात्रा तक किया जाने वाला कुम्भक मध्यम श्रेणी का माना गया है तथा तीन उद्घात अर्थात् छत्तीस मात्रा तक का कुम्भक उत्तम श्रेणी का प्राणायाम है । जिससे शरीर से पसीने निकलने लगे, कँपकँपी छा जाय तथा अभिघात लगने लगे, वह प्राणायाम अत्यन्त उत्तम है । प्राणायाम की भूमिकाओं में से जिस पर भलीभाँति अधिकार न हो जाय, उन पर सहसा आरोहण न करे, अर्थात् क्रमश: अभ्यास बढ़ाते हुए उत्तरोत्तर भूमिकाओं पर आरूढ होने का यत्न करे । प्राण को जीत लेने पर हिचकी और साँस आदि के रोग दूर हो जाते हैं तथा मलमूत्रादि के दोष भी धीरेधीरे कम हो जाते हैं । नीरोग होना, तेज चलना, मन में उत्साह होना, स्वर में माधुर्य आना, बल बढ़ना, शरीर वर्ण में स्वच्छता का आना तथा सब प्रकार के दोषों का नाश हो जाना—ये प्रणायाम से होने वाले लाभ हैं ।

प्राणायाम दो तरह के होते है—'अगर्भ' और 'सगर्भ' । जप और ध्यान के बिना जो प्राणायाम किया जाता है, उसका नाम '**अगर्भ**' है तथा जप और ध्यान

के साथ किये जाने वाले प्राणायाम को '**सगर्भ**' कहते हैं । इन्द्रियों पर विजय पाने के लिये सगर्भ प्राणायाम ही उत्तम होता है; उसी का अभ्यास करना चाहिये । ज्ञान और वैराग्य से युक्त होकर प्राणायाम के अभ्यास से इन्द्रियों को जीत लेने पर सब पर विजय प्राप्त हो जाती है । जिसे 'स्वर्ग' और 'नरक' कहते है, वह सब इन्द्रियाँ ही हैं । वे ही वश में होने पर स्वर्ग में पहुँचाती हैं और स्वतन्त्र छोड़ देने पर नरक में ले जाती है । शरीर को 'रथ' कहते है, इन्द्रियाँ ही उसके 'घोड़े' हैं मन को 'सारथि' कहा गया है और और प्राणायाम को 'चाबुक' माना गया है । ज्ञान और वैराग्य की बागडोर में बँधे हुए मनरूपी घोड़े को प्राणायाम से आबद्ध करके जब अच्छी तरह काबू में कर लिया जाता है तो वह धीरे धीरे स्थिर हो जाता हैं जो मनुष्य सौ वर्षों से कुछ अधिक काल तक प्रतिमास कुश के अग्रभाग से जल की एक बूँद लेकर उसे पीकर रह जाता है, उसकी वह तपस्या और प्राणायाम—दोनों बराबर है ।

विषयों के समुद्र में प्रवेश करके वहाँ फँसी हुई इन्द्रियों को जो आहूत करके, अर्थात् लौटाकर अपने अधीन करता है, उसके इस प्रयत्न को '**प्रत्याहार**' कहते हैं । जैसे जल में डूबा हुआ मनुष्य उससे निकलने का प्रयत्न करता है, उसी प्रकार संसार समुद्र में डूबे हुए अपने-अपने को स्वयं ही निकालने का प्रयत्न करे । भोगरूपी नदी का वेग अत्यन्त बढ़ जाने पर उससे बचने के लिये अत्यन्त सुदृढ़ ज्ञानरूपी वृक्ष का आश्रय लेना चाहिये ।

(६) ध्यान—

'**ध्यै-चिन्तायाम्**'—यह धातु है । अर्थात 'ध्यै' धातु का प्रयोग चिन्तन के अर्थ में होता है । 'ध्यै' से ही 'ध्यान' शब्द की सिद्धि होती है । अत: स्थिरचित्त से भगवान् विष्णु का बारंबार चिन्तन करना 'ध्यान' कहलाता है। समस्त उपाधियों से मुक्त मनसहित आत्मा का ब्रह्मविचार में परायण होना भी 'ध्यान' ही है । ध्येय रूप आधार में स्थिर एवं सजातीय प्रतीतियों से युक्त चित्तको जो विजातीय प्रतीतियों से रहित प्रतीति होती है, उसको भी 'ध्यान' कहते हैं । जिस किसी प्रदेश में भी ध्येय वस्तु के चिन्तन में एकाग्र हुए चित्त को प्रतीति के साथ जो अभेद भावना होती है, उसका नाम भी '**ध्यान**' है । इस प्रकार ध्यानपरायण होकर जो अपने शरीर का परित्याग करता है, वह अपने कुल, स्वजन और मित्रों का उद्धार करके स्वयं भगवत्स्वरूप हो जाता है । इस तरह जो प्रतिदिन एक या आधे मुहूर्त तक भी श्रद्धापूर्वक श्रीहरि का ध्यान करता है, वह भी जिस गति को प्राप्त करता है, उसे सम्पूर्ण महायज्ञों के द्वारा भी कोई नहीं पा सकता ।

तत्त्ववेत्ता योगी को चाहिये कि वह ध्याता, ध्यान, ध्येय तथा ध्यान का प्रयोजन—इन चार वस्तुंओं का ज्ञान प्राप्त करके योग का अभ्यास करे । योगाभ्यास से मोक्ष तथा आठ प्रकार के महान् ऐश्वर्यों (अणिमा आदि सिद्धियों) की प्राप्ति होती है । जो ज्ञान-वैराग्य से सम्पन्न, श्रद्धालु, क्षमाशील, विष्णुभक्त

तथा ध्यान में सदा उत्साह रखने वाला हो, ऐसा पुरुष ही '**ध्याता**' माना गया है। 'व्यक्त और अव्यक्त, जो कुछ भी प्रतीत होता है, सब परब्रह्म परमात्मा का ही स्वरूप है'—इस प्रकार विष्णु का चिन्तन करना '**ध्यान**' कहलाता है। सर्वज्ञ परमात्मा श्रीहरि को सम्पूर्ण कलाओं से युक्त तथा निष्कल जानना चाहिये। अणिमादि ऐश्वर्यों की प्राप्ति तथा मोक्ष—ये **ध्यान के प्रयोजन** हैं। भगवान् विष्णु ही कर्मों के फल की प्राप्ति कराने वाले हैं, अतः उन परमेश्वर का ध्यान करना चाहिये। वे ही **ध्येय** हैं। चलते-फिरते, खड़े होते, सोते-जागते, आँख खोलते और आँख मिचते समय भी, शुद्ध या अशुद्ध अवस्थाओं में भी निरन्तर परमेश्वर का ध्यान करना चाहिये।

अपने देहरूपी मन्दिर के भीतर मन में स्थित हृदय कमलरूपी पीठ के मध्य भाग में भगवान् केशव की स्थापना करके ध्यान योग के द्वारा उनका पूजन करे। ध्यान यज्ञ श्रेष्ठ, शुद्ध और सब दोषों से रहित है। उसके द्वारा भगवान् का यजन करके मनुष्य मोक्ष प्राप्त कर सकता है। बाह्य शुद्धि से युक्त यज्ञों द्वारा भी इस फल की प्राप्ति नहीं हो सकती। हिंसा आदि दोषों से मुक्त होने के कारण ध्यान अन्तःकरण की शुद्धि का और चित्त को वश में करने का प्रमुख साधन है। इसलिये ध्यानयज्ञ सबसे श्रेष्ठ और मोक्षरूपी फल प्रदान करने वाला है; अतः अशुद्ध एवं अनित्य बाह्य साधन रूप यज्ञ आदि कर्मों का त्याग करके योग का ही विशेष रूप से अभ्यास करे। पहले विकारयुक्त, अव्यक्त तथा भोग्य-भोग से युक्त तीनों गुणों का क्रमशः अपने हृदय में ध्यान करे। तमोगुण को रजोगुण से आच्छादित करके रजोगुण को सत्त्वगुण से आच्छादित करे। इसके बाद पहले कृष्ण, फिर रक्त, तत्पश्चात् श्वेतवर्ण वाले तीनों मण्डलों का क्रमशः ध्यान करे। इस प्रकार जो गुणों का ध्यान करके 'शुद्ध ध्येय' का चिन्तन करे। पुरुष (आत्मा) सत्त्वोपाधिक गुणों से अतीत चौबीस तत्त्वों से परे पचीसवाँ तत्त्व है, यह 'शुद्ध ध्येय' है। पुरुष के ऊपर उन्हीं की नाभि से प्रकट हुआ एक दिव्य कमल स्थिर है, जो प्रभु का ऐश्वर्य ही जान पडता है। उसका विस्तार बारह अंगुल है। वह शुद्ध, विकसित तथा श्वेत वर्ण का है। उसका मृणाल आठ अंगुल का है। उस कमल के आठ पत्तों को अणिमा आदि आठ ऐश्वर्य जानना चाहिये। उसकी कर्णिका का केसर 'ज्ञान' तथा नाल 'उत्तम वैराग्य' है। 'विष्णु-धर्म' ही उसकी जड है। इस प्रकार कमल का चिन्तन करे। धर्म, ज्ञान, वैराग्य एवं कल्याणमय ऐश्वर्य-स्वरूप उस श्रेष्ठ कमल को, जो भगवान् का आसन है, जानकर मनुष्य अपने सब दुःखों से छुटकारा पा जाता है। उस कमल कर्णिका के मध्य भाग में ओंकारमय ईश्वर का ध्यान करे। उनकी आकृति शुद्ध दीपशिखा के समान देदीप्यमान एवं अँगूठे के बराबर है। वे अत्यन्त निर्मल हैं। कदम्बपुष्प के समान उनका गोलाकार स्वरूप है जो तारे की भाँति स्थिर है। अथवा कमल के ऊपर प्रकृति और पुरुष से भी अतीत परमेश्वर विराजमान हैं, ऐसा ध्यान करे तथा परम अक्षर ओंकार का निरन्तर जप करता रहे। साधक को अपने मन को स्थिर करने

के लिये पहले स्थूल का ध्यान करना चाहिये। फिर क्रमशः मन के स्थिर हो जाने पर उसे सूक्ष्म तत्त्व के चिन्तन में लगाना चाहिये।

कमल आदि का ध्यान दूसरे प्रकार से भी किया जाता है—नाभि-मूल में स्थित जो कमल की नाल है, उसका विस्तार दस अंगुल है। नाल के ऊपर अष्टदल कमल है, जो बारह अंगुल विस्तृत है। उसकी कर्णिका के केसर में सूर्य, सोम तथा अग्नि-तीन देवताओं का मण्डल है। अग्नि-मण्डल के भीतर शंख, चक्र, गदा एवं पद्म धारण करने वाले चतुर्भुज विष्णु अथवा आठ भुजाओं से युक्त भगवान् श्रीहरि विराजमान हैं। अष्टभुज भगवान् के हाथों में शंख-चक्रादि के अतिरिक्त शार्ङ्गधनुष, अक्षमाला, पाश तथा अंकुश शोभा पाते है। उनके श्रीविग्रह का वर्ण श्वेत एवं सुवर्ण के समान उद्दीप्त है। वक्षःस्थल में श्रीवत्स का चिन्ह और कौस्तुभमणि शोभा पा रहें हैं। गले में वनमाला और सोने का हार है। कानों में मकराकार कुण्डल जगमगा रहे है। मस्तक पर रत्नमय उज्ज्वल किरीट सुशोभित हैं। श्रीअंगो पर पीताम्बर शोभा पाता है। वे सब प्रकार के आभूषणों से अलंकृत हैं। उनका आकार बहुत बडा अथवा एक वित्ते का है। जैसी इच्छा हो, वैसी ही छोटी या बडी आकृति का ध्यान करना चाहिये।

ध्यान के समय ऐसी भावना करे कि 'मैं ज्योतिर्मय ब्रह्म हूँ—मैं ही नित्यमुक्त प्रणवरूप वासुदेव संज्ञक परमात्मा हूँ।' ध्यान से थक जाने पर मन्त्र का जप करे और जप से थकने पर ध्यान करे। इस प्रकार जो जप और ध्यान आदि में लगा रहता है, उसके ऊपर भगवान् विष्णु शीघ्र ही प्रसन्न होते हैं। दूसरे-दूसरे यज्ञ जपयज्ञ की सोलहवीं कला के बराबर भी नही हो सकते। जप करने वाले पुरुष के पास आधि, व्याधि और ग्रह नहीं फटकने पाते। जप करने से भोग, मोक्ष तथा मृत्यु विजयरूप फल की प्राप्ति होती है।

(७) धारणा—

ध्येय वस्तु में जो मन की स्थिति होती है, उसे '**धारणा**' कहते हैं। ध्यान की ही भाँति उसके भी दो भेद हैं—'साकार' और 'निराकार'। भगवान् के ध्यान में जो मन को लगाया जाता है, उसे क्रमशः 'मूर्त' और 'अमूर्त' धारणा कहते हैं। इस धारणा से भगवान् की प्राप्ति होती है। जो बाहर का लक्ष्य है, उससे मन जबतक विचलित नहीं होता, तब तक किसी भी प्रदेश में मन की स्थिति को '**धारणा**' कहते हैं। देह के भीतर नियत समय तक जो मन को रोक रक्खा जाता है और वह अपने लक्ष्य से विचलित नहीं होता यही अवस्था '**धारणा**' कहलाती है। बारह आयाम की 'धारणा' होती है, बारह 'धारणा' का 'ध्यान' होता है तथा बारह ध्यानपर्यन्त जो मन की एकाग्रता है, उसे 'समाधि' कहते है। जिसका मन धारणा के अभ्यास में लगा हुआ है, उसी अवस्था में यदि उसके प्राणों का परित्याग हो जाय तो वह पुरुष अपने इक्कीस पीढी का उद्धार करके अत्यन्त उत्कृष्ट स्वर्गपद को प्राप्त होता है।

योगियों के जिस जिस अंग में व्याधि की सम्भावना हो, उस-उस अंग को बुद्धि से व्याप्त करके तत्त्वों की धारणा करनी चाहिये। आग्नेयी, वारुणी, ऐशानी और अमृतात्मिका-ये विष्णु की चार प्रकार की धारणा करनी चाहिये। उस समय अग्नियुक्त शिखामन्त्र का, जिसके अन्त में 'फट्' शब्द का प्रयोग होता है, जप करना उचित है। नाडियों के द्वारा विकट, दिव्य एवं शुभ शूलाग्र का वेधन करे। पैर के अँगुठे से लेकर कपोल तक किरणों का समूह व्याप्त है और वह बडी तेजी से साथ ऊपर-नीचे तथा इधर-उधर फैल रहा है, ऐसी भावना करे। श्रेष्ठ साधक को तबतक रश्मिमण्डल का चिन्तन करते रहना चाहिये, जबतक कि वह अपने सम्पूर्ण शरीर को उसके भीतर भस्म होता न देखे। तदनन्तर उस धारणा का उपसंहार करे। इस धारणा के द्वारा द्विजगण शीत और श्लेष्मा आदि रोग तथा अपने पापों का विनाश करते हैं। यह 'आग्नेयी धारणा' है।

तत्पश्चात् धीरभाव से विचार करते हुए मस्तक और कण्ठ के अधोमुख होने का चिन्तन करे। उस समय साधक का चित्त नष्ट नहीं होता। वह पुन: अपने अन्त:करण द्वारा ध्यान में लग जाय और ऐसी धारणा करे कि जलके अनन्त कण में प्रकट होकर एक-दूसरे से मिलकर हिमराशि को उत्पन्न करते हैं और उससे इस पृथ्वी पर जल की धाराएँ प्रवाहित होकर सम्पूर्ण विश्व को आप्लावित कर रही हैं। इस प्रकार उस हिमस्पर्श से शीतल अमृतस्वरूप जल के द्वारा क्षोभवश ब्रह्मरन्ध्र से लेकर मूलाधारपर्यन्त सम्पूर्ण चक्र-मण्डल को आप्लावित करके सुषुम्णा नाडी के भीतर होकर पूर्ण चन्द्रमण्डल का चिन्तन करना चाहिये तथा उस समय आलस्य छोडकर विष्णुमन्त्र का जप करना भी उचित है। यह 'वारुणी धारणा' बतलायी गयी है।

ऐशानी धारणा—प्राण और अपान का क्षय होने पर हृदयाकाश में ब्रह्ममय कमल के ऊपर विराजमान भगवान् विष्णु के प्रसाद (अनुग्रह) का तबतक चिन्तन करता रहे, जबतक कि सारी चिन्ता का नाश न हो जाय। तत्पश्चात् व्यापक ईश्वररूप से स्थित होकर परम शान्त, निरञ्जन, निराभास एवं अर्द्धचन्द्रस्वरूप सम्पूर्ण महाभाव का जप और चिन्तन करे। जबतक गुरु के मुख से जीवात्मा को ब्रह्म का ही अंश (या साक्षात् ब्रह्मरूप) नहीं जान लिया जाता, तब तक यह सम्पूर्ण चराचर जगत् असत्य होनेपर भी सत्यवत् प्रतीत होता है। उस परम तत्त्व का साक्षात्कार हो जाने पर ब्रह्मा से लेकर यह सारा चराचर जगत्, प्रमाता, मान और मेय (=ध्याता, ध्यान और ध्येय)—सब कुछ ध्यानगत हृदयकमल में लीन हो जाता है। जप, होम और पूजन आदि को माता की दी हुई मिठाई की भाँति मधुर एवं लाभकर जानकर विष्णुमन्त्र के द्वारा उसका श्रद्धापूर्वक अनुष्ठान करे।

अमृतमयी धारणा—मस्तक की नाडी के केन्द्रस्थान में पूर्ण चन्द्रमा के समान आकार वाले कमल का ध्यान करे तथा प्रयत्नपूर्वक यह भावना करे कि 'आकाश में दस हजार चन्द्रमा के समान प्रकाशमान एक पूर्ण चन्द्रमण्डल उदित

हुआ है, जो कल्याणमय कल्लोलों से परिपूर्ण है ।' ऐसा ही ध्यान अपने हृदय कमल में भी करे और उसके मध्य भाग में अपने शरीर को स्थित देखे । धारणा आदि के द्वारा साधक के सभी क्लेश दूर हो जाते हैं ।

(८) समाधि—

चैतन्य स्वरूप से जो युक्त और प्रशान्त समुद्र की भाँति स्थिर हो, जिसमें आत्मा के सिवा अन्य किसी वस्तु की प्रतीति न होती हो, उस ध्यान को 'समाधि' कहते है । जो ध्यान के समय अपने चित्त को ध्येय में लगाकर वायुहीन प्रदेश में जलती हुई अग्निशिखा की भाँति अविचल एवं स्थिर भाव से बैठा रहता है, वह योगी 'समाधिस्थ' कहा गया है । जो न सुनता है न सूँघता है, न देखता है न रसास्वादन करता है, न स्पर्श का अनुभव करता है न मन में संकल्प उठने देता है, न अभिमान करता है और न बुद्धि से दूसरी किसी वस्तु को जानता ही है, केवल काष्ठ की भाँति अविचलभाव से ध्यान में स्थिर रहता है, ऐसे ईश्वरचिन्तनपरायण पुरुष को 'समाधिस्थ' कहते है । जैसे वायुरहित स्थान में रक्खा हुआ दीपक कम्पित नहीं होता, यही उस समाधिस्थ योगी के लिये उपमा मानी गयी है । जो अपने आत्मस्वरूप श्रीविष्णु के ध्यान में संलग्न रहता है, उसके सामने अनेक दिव्य विघ्न उपस्थित होते हैं । वे सिद्धि की सूचना देने वाले है । साधक ऊपर से नीचे गिराया जाता है, उसके कान में पीडा होती है, अनेक प्रकार के धातुओं के दर्शन होते है तथा उसे अपने शरीर में बडी वेदना का अनुभव होता है । देवता लोग उस योगी के पास आकर उससे दिव्य भोग स्वीकार करने की प्रार्थना करते है, राजा पृथ्वी का राज्य देने की बात कहते और बड़े-बड़े धनाध्यक्ष धन का लोभ दिखाते हैं । वेद आदि सम्पूर्ण शास्त्र स्वयं ही (बिना पढ़े) उसकी बुद्धि में स्फुरित हो जाते हैं । उसके द्वारा मनोनुकूल छन्द और सुन्दर विषय से युक्त उत्तम काव्य की रचना होने लगती है । दिव्य रसायन, दिव्य ओषधियाँ तथा सम्पूर्ण शिल्प और कलाएँ उसे प्राप्त हो जाती हैं । इतना ही नहीं, देवेश्वरों की कन्याएँ और प्रतिभा आदि सन्दुण भी उसके पास बिना बुलाये जाते है; किन्तु जो इन सबको तिनके के समान निस्सार मानकर त्याग देता है, उसी पर भगवान् विष्णु प्रसन्न होते हैं ।

अणिमा आदि गुणमयी विभूतियों से युक्त योगी पुरुष को उचित है कि वह शिष्य को ज्ञान दे । इच्छानुसार भोगों का उपभोग करके लययोग की रीति से शरीर का परित्याग करे और विज्ञानानन्दमय ब्रह्म एवं ईश्वररूप अपने आत्मा में स्थित हो जाय । जैसे मलिन दर्पण शरीर का प्रतिबिम्ब ग्रहण करने में असमर्थ होने के कारण शरीर का ज्ञान कराने की क्षमता नहीं रखता, उसी प्रकार जिसका अन्तःकरण परिपक्व (वासनाशून्य) नहीं है, वह आत्मज्ञान प्राप्त करने में असमर्थ है । देह सब प्रकार के रोगों और दुःखों का आश्रय है; इसलिये

देहाभिमानी जीव अपने शरीर में वेदना का अनुभव करता है । परंतु जो पुरुष योगयुक्त है, उसे योग के ही प्रभाव से किसी भी क्लेश का अनुभव नहीं होता । जैसे एक ही आकाश घट आदि भिन्न-भिन्न उपाधियों में पृथक्-पृथक् सा प्रतीत होता है और एक ही सूर्य अनेक जलपात्रों में अनेक सा जान पड़ता है, उसी प्रकार आत्मा एक होता हुआ भी अनेक शरीरों में स्थित होने के कारण अनेकवत् प्रतीत होता है ।

आकाश, वायु, तेज, जल और पृथ्वी—ये पाँचों भूत ब्रह्म के ही स्वरूप हैं। ये सम्पूर्ण लोक आत्मा ही है; आत्मा से ही चराचर जगत् की अभिव्यक्ति होती है। जैसे कुह्मार मिट्टी, डंडा और चाक के संयोग से घड़ा बनाता है, अथवा जिस प्रकार घर बनाने वाला मनुष्य तृण, मिट्टी और काठ से घर तैयार करता है, उसी प्रकार जीवात्मा इन्द्रियों को साथ ले, कार्य करण संघात को एकचित्त करके भिन्न-भिन्न योनियों में अपने को उत्पन्न करता है । कर्म से, दोष और मोह से तथा स्वेच्छा से ही जीव बन्धन में पड़ता है और ज्ञान से ही उसकी मुक्ति होती है । योगी पुरुष धर्मानुष्ठान करने से कभी रोग का भागी नहीं होता । जैसे बत्ती, तैलपात्र और तैल—इन तीनों के संयोग से ही दीपक की स्थिति है—इनमें से किसी एक के अभाव में भी दीपक रह नहीं सकता, उसी प्रकार योग और धर्म के बिना विकार (रोग) की प्राप्ति देखी जाती है और इस प्रकार अकाल में ही प्राणों का क्षय हो जाता है ।

हमारे हृदय के भीतर जो दीपक की भाँति प्रकाशमान आत्मा है, उसकी अनन्त किरणें फैली हुई हैं, जो श्वेत, कृष्ण, पिंगल, नील, कपिल, पीत और रक्त वर्ण की हैं । उनमें से एक किरण ऐसी है, जो सूर्यमण्डल को भेदकर सीधे ऊपर को चली गयी है और ब्रह्मलोक को भी लाँघ गयी है; उसी के मार्ग से योगी पुरुष परमगति को प्राप्त होता है । उसके सिवा और भी सैकड़ों किरणें ऊपर की ओर स्थित हैं। उनके द्वारा मनुष्य भिन्न-भिन्न देवताओं के निवासभूत लोकों में जाता है । जो एक ही रंग की बहुत सी किरणें नीचे की ओर स्थित हैं, उनकी कान्ति बड़ी कोमल है । उन्ही के द्वारा इस लोक में जीव कर्मभोग के लिये आता है ।

समस्त ज्ञानेन्द्रियाँ, मन, कर्मेन्द्रियाँ, अहंकार, बुद्धि, पृथिवी आदि पाँच भूत तथा अव्यक्त प्रकृति—ये 'क्षेत्र' कहलाते हैं और आत्मा ही इस क्षेत्र का ज्ञान रखने वाला 'क्षेत्रज्ञ' कहलाता है । वही सम्पूर्ण भूतों का ईश्वर है । सत्, असत् तथा सदसत्—सब उसी के स्वरूप हैं । व्यक्त प्रकृति से समष्टि बुद्धि (महत्तन) की उत्पत्ति होती है, उससे अहंकार उत्पन्न होते हैं, जो उत्तरोत्तर एकाधिक गुणों वाले हैं। शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध—ये क्रमशः उन पाँचों भूतों के गुण हैं । इनमें से जो भूत जिसके आश्रय में है,

वह उसी में लीन होता है । सत्त्व, रज और तम—ये अव्यक्त प्रकृति के ही गुण हैं । जीव रजोगुण ओर तमोगुण से आविष्ट हो चक्र की भाँति घूमता रहता है । जो सबका 'आदि' होता हुआ स्वयं 'अनादि' है, वही परमपुरुष परमात्मा है ।

मन और इन्द्रियों से जिसका ग्रहण होता है, वह 'विकार' (विकृत होने वाला प्राकृत तत्त्व) कहलाता है । जिससे वेद, पुराण, विद्या, उपनिषद्, श्लोक, सूत्र, भाष्य तथा अन्य वाङ्मय की अभिव्यक्ति हुई है, वही 'परमात्मा' है । पितृयानमार्ग की उपवीथी से लेकर अगस्त्य तारे के बीच का जो मार्ग है, उससे संतान की कामना वाले अग्निहोत्री लोग स्वर्ग में जाते हैं । जो भलीभाँति दान में तत्पर तथा आठ गुणों से युक्त होते हैं, वे भी उसी भाँति यात्रा करते हैं । अठासी हजार गृहस्थ मुनि हैं, जो सब धर्मों के प्रवर्तक है; वे ही पुनरावृत्ति के बीज (कारण) माने गये हैं । वे सप्तर्षियों तथा नागवीथी के बीच के मार्ग से देवलोक में गये है । उतने ही (अर्थात अठासी हजार) मुनि और भी हैं, जो सब प्रकार के आरामों से रहित हैं । वे तपस्या, ब्रह्मचर्य, आसक्ति, त्याग तथा मेघाशक्ति के प्रभाव से कल्पपर्यन्त भिन्न-भिन्न दिव्यलोक में निवास करते हैं ।

वेदों का निरन्तर स्वाध्याय, निष्काम यज्ञ, ब्रह्मचर्य, तप, इन्द्रिय-संयम, श्रद्धा, उपवास तथा सत्य-भाषण—ये आत्मज्ञान के हेतु हैं । समस्त द्विजातियों को उचित है कि वे सत्त्वगुण का आश्रय लेकर आत्मतत्त्व का श्रवण, मनन, निदिध्यासन एवं साक्षात्कार करें । जो इसे इस प्रकार जानते हैं, जो वानप्रस्थ आश्रम का आश्रय ले चुके हैं और परम श्रद्धा से युक्त हो सत्य की उपासना करते हैं, वे क्रमशः अग्नि, दिन, शुक्लपक्ष, उत्तरायण, देवलोक, सूर्यमण्डल तथा विद्युत् के अभिमानी देवताओं के लोकों में जाते हैं । तदन्तर मानस पुरुष वहाँ आकर उन्हें साथ ले जा, ब्रह्मलोक का निवासी बना देता है; उनकी इस लोक में पुनरावृत्ति नहीं होती । जो लोग यज्ञ, तप और दान से स्वर्ग लोक पर अधिकार प्राप्त करते हैं, वे क्रमशः धूम, रात्रि, कृष्णपक्ष, दक्षिणायन, पितृलोक तथा चन्द्रमा के अभिमानी देवताओं के लोकों में जाते हैं और फिर आकाश, वायु एवं जल के मार्ग से होते हुए इस पृथ्वी पर लौट आते है । इस प्रकार वे इस लोक में जन्म लेते हैं और मृत्यु के बाद पुनः उसी मार्ग से यात्रा करते हैं । जो जीवात्मा के इन दोनों मार्गों को नहीं जानता, वह साँप, पतंग अथवा कीड़ा-मकोड़ा होता है । हृदयाकाश में दीपक की भाँति प्रकाशमान ब्रह्म का ध्यान करने से जीव अमृतस्वरूप हो जाता है । जो न्याय से धन का उपार्जन करने वाला, तत्त्वज्ञान में स्थित, अतिथि-प्रेमी, श्राद्धकर्ता तथा सत्यवादी है, वह गृहस्थ भी मुक्त हो जाता है । अतः मन्त्रशास्त्र का आश्रय लेकर गृहस्थ मनुष्य को चाहिए कि वह अपने को मुक्त कर ले ।

श्रवण एवं मननरूप ज्ञान से मुक्ति—

संसाररूप अज्ञानजनित बन्धन से छुटकारा पाने के लिये 'ब्रह्मज्ञान' आवश्यक है । 'यह आत्मा परब्रह्म है और वह ब्रह्म मैं ही हूँ ।' ऐसा निश्चय हो जानेपर मनुष्य मुक्त हो जाता है । घट आदि वस्तुओं की भाँति यह देह दृश्य होने के कारण आत्मा नहीं है; क्योंकि सो जाने पर अथवा मृत्यु हो जाने पर यह बात निश्चित रूप से समझ में आ जाती है कि 'देह से आत्मा भिन्न है' । यदि देह ही आत्मा होता तो सोने या मरने के बाद भी पूर्ववत् व्यवहार करता; (आत्मा) 'अविकारी' आदि विशेषणों के समान विशेषण से युक्त निर्विकाररूप में प्रतीत होता है । नेत्र आदि इन्द्रियाँ भी आत्मा नहीं है; क्योंकि वे 'करण' हैं । यही हाल मन और बुद्धि का भी है । वे भी दीपक की भाँति प्रकाश के 'करण' हैं, अत: आत्मा नहीं हो सकते । 'प्राण' भी आत्मा नहीं है; क्योंकि सुषुप्तावस्था में उस पर जड़ता का प्रभाव रहता है । जाग्रत् और स्वप्नावस्था में प्राण के साथ चैतन्य मिला सा रहता है, इसलिये उसका पृथक् बोध नहीं होता; परंतु सुषुप्तावस्था में प्राण विज्ञानरहित है—यह बात स्पष्ट रूप से जानी जाती है । अतएव आत्मा इन्द्रिय आदि रूप नहीं है । इन्द्रिय आदि आत्मा के करणमात्र हैं । अहंकार भी आत्मा नहीं है; क्योंकि देह की भाँति वह भी आत्मा से पृथक् उपलब्ध होता है । पूर्वोक्त देह आदि से भिन्न यह आत्मा सब के हृदय में अन्तर्यामी रूप से स्थित है । यह रात में जलते हुए दीपक की भाँति सब का द्रष्टा और भोक्ता है ।

समाधि के आरम्भ काल में मुनि को इस प्रकार चिन्तन करना चाहिये— 'ब्रह्म से आकाश, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, जल से पृथ्वी तथा पृथ्वी से सूक्ष्म शरीर प्रकट हुआ है ।' अपञ्चीकृत भूतों से पञ्चीकृत भूतों की उत्पत्ति हुई है । फिर स्थूल शरीर का ध्यान करके ब्रह्म में उसके लय होने की भावना करे । पञ्चीकृत भूत तथा उनके कार्यों को 'विराट्' कहते हैं । आत्मा का वह स्थूल शरीर अज्ञान से कल्पित है । इन्द्रियों के द्वारा जो ज्ञान होता है, उसे धीर पुरुष 'जाग्रत-अवस्था' मानते हैं । जाग्रत के अभिमानी आत्मा का नाम 'विश्व' है । ये (इन्द्रिय-विज्ञान, जाग्रत-अवस्था और उसके अभिमानी देवता) तीनों प्रणव की प्रथम मात्रा 'अकारस्वरूप' हैं । अपञ्चीकृत भूत और उनके कार्य को 'लिंग' कहा गया है । सत्रह तत्त्वों (दस इन्द्रिय, पञ्चतन्मात्रा तथा मन और बुद्धि) से युक्त हो आत्मा सूक्ष्म शरीर है, जिसे 'हिरण्यगर्भ' नाम दिया गया है, उसी को 'लिंग' कहते है ।

जाग्रत् अवस्था के संस्कार से उत्पन्न विषयों की प्रतीति को 'स्वप्न' कहा गया है । उसका अभिमानी आत्मा 'तैजस' नाम से प्रसिद्ध है । वह जग्रत् के प्रपञ्च से पृथक् तथा प्रणव की दूसरी मात्रा 'उकाररूप' है । स्थूल और सूक्ष्म-दोनों शरीरों का एक ही कारण है—'आत्मा' । आभासयुक्त ज्ञान को 'अध्याहृत ज्ञान' कहते हैं । इन अवस्थाओं का साक्षी 'ब्रह्म' न सत् है, न असत् है और न

सदसत् रूप ही है । वह न तो अवयवयुक्त है और न अवयवरहित; न भिन्न है न अभिन्न और भिन्नाभिन्नरूप भी नहीं है । वह सर्वथा अनिर्वचनीय है । इस बन्धनभूत संसार की सृष्टि करने वाला भी वही है । ब्रह्म एक है और केवल ज्ञान से प्राप्त होता है; कर्मों द्वारा उसकी उपलब्धि नहीं हो सकती । अतः शब्दब्रह्म (मन्त्रशास्त्र) की उपासना के माध्यम से हमें ब्रह्मज्ञानी होने का प्रयत्न करना चाहिए ।

प्रणवोपासना—जब बाह्यज्ञान के साधनभूत इन्द्रियों का सर्वथा लय हो जाता है, केवल बुद्धि की ही स्थिति रहती है, उस अवस्था को 'सुषुप्ति' कहते हैं। 'बुद्धि' और 'सुषुप्ति' दोनों के अभिमानी आत्मा का नाम 'प्राज्ञ' है । ये तीनों 'मकार' एवं प्रणवरूप माने गये हैं । यह प्राज्ञ ही अकार, उकार और मकारस्वरूप है । 'अहम्' पद का लक्ष्यार्थभूत चित्स्वरूप आत्मा इन जाग्रत् और स्वप्न आदि अवस्थाओं का साक्षी है । उसमें अज्ञान और उसके कार्यभूत संसारादिक बन्धन नहीं हैं । मैं नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, सत्य, आनन्द एवं अद्वैतस्वरूप ब्रह्म हूँ । मैं ज्योतिर्मय परब्रह्म हूँ । सर्वथा मुक्त प्रणव (ॐ) वाच्य परमेश्वर हूँ । मैं ही ज्ञान एवं समाधिरूप ब्रह्म हूँ । बन्धन का नाश करने वाला भी मैं ही हूँ । चिरन्तर, आनन्दमय, सत्य, ज्ञान और अनन्त आदि नामों से लक्षित परब्रह्म मैं ही हूँ । 'यह आत्मा परब्रह्म है, वह ब्रह्म तुम हो'—इस प्रकार (प्रणवोपासना रूप) गुरु द्वारा बोध कराये जाने पर जीव यह अनुभव करता है कि मैं इस देह से विलक्षण परब्रह्म हूँ । वह जो सूर्यमण्डलों में प्रकाशमय पुरुष है, वह मैं ही हूँ । मैं ही ॐकार तथा अखण्ड परमेश्वर हूँ । इस प्रकार ब्रह्म को जानने वाला पुरुष इस असार संसार से मुक्त होकर ब्रह्मरूप हो जाता है और यही शारदातिलक तन्त्र का मुख्य प्रयोजन है ।

शारदातिलक के संस्करण—

शारदातिलक का मूल पं० रसिकमोहन चट्टोपाध्याय के द्वारा कलकत्ता से प्रथमतया १८८० में प्रकाशित किया गया । यह संस्करण मूल रूप से बंगला लिपि में था । कुछ ही दिनों बाद पं० जीवानन्दविद्यासागर ने देवनागरी में एक शारदातिलक का संस्करण प्रकाशित किया । राघवभट्ट की पदार्थादर्श व्याख्या के साथ १८८६ में बनारस से प्रथम संस्करण प्रकाशित हुआ । यह शारदातिलक महादेव भट्ट की गूढ़ार्थदीपिका व्याख्या के साथ संवत् १९४१ में भी छपा था । यह गूढ़ार्थदीपिका राघवभट्ट की व्याख्या से पुरातन है । क्योंकि राघवभट्ट ने इस व्याख्या को कई स्थानों पर आलोचित किया है । राघवभट्ट ने अपनी व्याख्या में कहा है कि इन्होंने संवत् १५५१ (ई० १४८४) में अपनी व्याख्या को लिखा था । तन्त्र जगत के प्रसिद्ध विद्वान् आर्थव ऐवलोन के द्वारा संपादित होकर राघवभट्ट की टीका के साथ शारदातिलक आगमानुसंधान समिति से १९३३ में प्रकाशित हुआ । यह तान्त्रिक टेक्स्ट सिरीज़ का १७वाँ वैल्यूम था ।

16

॥ श्रीः ॥

श्रीलक्ष्मणदेशिकेन्द्रविरचितं

शारदातिलकम्

श्रीमद्राघवभट्टकृत 'पदार्थादर्श' टीकासहितम्

अथ प्रथमः पटलः

अथ मङ्गलाचरणम्

महः स्तुतिः

नित्यानन्दवपुर्निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैः क्रमाद्
व्याप्तं येन चराचरात्मकमिदं शब्दार्थरूपं जगत् ।
शब्दब्रह्म यदूचिरे सुकृतिनश्चैतन्यमन्तर्गतं
तद्वोऽव्यादनिशं शशाङ्कसदनं वाचामधीशं महः ॥ १ ॥

* पदार्थादर्शः *

श्रीकण्ठं निजताण्डवप्रवणताप्रोद्दाममोदोदयं
पश्यन्त्याः कुतुकाद्भुतप्रियतया सञ्जातभावं मुहुः ।
मन्दान्दोलितदुग्धसिन्धुलहरी लीलालसं लोचन-
प्रान्तालोकनमातनोतु भवतां भूतिं भवान्याः शुभम् ॥ १ ॥

संसेव्यमानमृषिभिः सनकादिमुख्यै-
र्योगेन गम्यमविनश्वरमादिभूतम् ।
संसारहन्त्रिगमसारविचारसारं
शैवं महो मनसि मे मुदमादधातु ॥ २ ॥

भद्राय भवतां भूयाद् भारती भक्तिभाविता ।
स्मृतिरुज्जृम्भते यस्या वाग्विलासोऽतिदुर्लभः ॥ ३ ॥
शारदातिलके तन्त्रे गुरूणामुपदेशतः ।
पदार्थादर्शटीकेयं राघवेण विरच्यते ॥ ४ ॥
सम्प्रदायागतं किञ्चिद् गणितागमसम्मतम् ।
यदुक्तमत्र तत् सन्तो विचारयितुमर्हथ ॥ ५ ॥
पिशुनो दूषकश्चेत् स्यात्र तद्दोषाय दूषणम् ।
दोषावहा हि विकृतिर्न स्वभावो हि दुस्त्यजः ॥ ६ ॥

अथेश्वरः सर्वा अपि श्रुतीर्भवपाशबद्धानां जन्तूनां स्वर्गाय मुक्तये च समुपदिशति स्म । अन्येषां तु स्मृतिशास्त्रादीनां तन्मूलकत्त्वेन तदर्थप्रतिपादकत्त्वेन च प्रामाण्यमिति सुप्रसिद्धतरम् । अस्यास्त्वागमस्मृतेः कथं तन्मूलकत्त्वम् । अन्यच्च तैरेव विशेषेण पर्यालोचितैः स्वर्गोऽथवा मुक्तिरपि भविष्यतीति किमनयेति प्राप्ते ब्रूमः ।

'स ऐक्षत बहु स्यां प्रजायेय' इति ।

तथा च 'यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति, यत् प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तद्विजिज्ञासस्व' इत्युपक्रम्य 'आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, आनन्देन जातानि जीवन्ति, आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति' इत्यादि । 'इदं सर्वं यदयमात्मा एव' इत्यन्तेनोपसंहृतम् । अथ—

उपक्रमोपसंहारावभ्यासोऽपूर्वताफलम् ।
अर्थवादोपपत्ती च लिङ्गं तात्पर्यनिर्णये ॥

इत्युक्तत्त्वादुपक्रमोपसंहाराभ्यां स्वलीलारूपानाद्यनिर्वाच्याविद्यासहायसम्पन्नं परमानन्दस्वरूपं नित्यशुद्धबुद्धस्वभावं परब्रह्मैव स्वात्मविवर्त्तरूपं सकलं जगत् ससर्जेति श्रुतिवाक्यप्रतिपादितोऽर्थः ।

नन्वस्तु जगत्सृष्टिकर्तृत्वं ब्रह्मणः अनाद्यविद्याङ्गीकरणं किमर्थम् इति चेन्न । तया विना असङ्गस्य तस्य कारणतैवानुपपन्ना । तथेममर्थं श्रुत्यागमावपि वदतः ।

'इन्द्रो मायाभिः पुरुरूप ईयते' इति ।

'शिवो हि शक्तिरहितः शक्तः कर्त्तुं न किञ्चन' इति । एवं जाते जगति निजकर्मपाशबद्धा जन्तवोऽनात्मज्ञा उत्पत्तिमरणप्रवाहपतिता नाशक्नुवन् संसारसिन्धुं तरीतुम् । एवं भूतान् तानवलोक्य परमकरुणतया किञ्चिदुपाधिविशिष्टः सर्वाः श्रुतीः समुपदिशति स्म ।

तत्र सर्वासु श्रुतिषु काण्डत्रयं कर्मोपासनाब्रह्मभेदेन । तत्र कर्मकाण्डं जैमिनिप्रभृतिभिः सम्यक्तया विवृतम् । इदमुपासनाकाण्डं नारदादिभिः ब्रह्मकाण्डं भगवद्व्यासादिभिरपि । श्रुतिमूलकताऽस्य प्रत्यक्षोपलब्धश्रुतिमूलकता अप्रत्यक्षोपलब्धश्रुतिमूलकता च । रामपूर्वोत्तरतापनीय नृसिंहपूर्वोत्तरतापनीयसौराष्टाक्षरशैवपञ्चाक्षरात्मिका तु साक्षात्श्रुतिरूपलभ्यत एव । तत्र कर्मकाण्डे सर्वोऽप्यधिकारी । मुमुक्षोरपि तत्त्वज्ञानपर्यन्तं स्वचित्तशुद्ध्यर्थं प्रत्यवायपरिहारार्थञ्च कर्मकरणेऽधिकारसम्भवात् । तद्वदुपासनाकाण्डेऽपि ।

यतः साकारोपासनातः स्वर्गादिबहुफलं भवति क्रमतो मुक्तिश्च । कर्मकाण्डात्तु स्वर्गादिकं बहुतरव्ययायासेन भवति । ब्रह्मकाण्डान्मुक्तिरपि आदरनैरन्तर्यदीर्घकालाभ्याससाध्यानेकेषु जन्मसु तादृशेषु एव गतेषु भवति । 'अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्' इति वचनात् । अत एतदुपासनाकाण्डमेवागमशास्त्रात्मकं गरीय इति सिद्धम् ।

तत्रोत्पलाचार्यपूज्यपादशिष्यः श्रीलक्ष्मणाचार्यः पूर्वतन्त्राणामनेकेषामेकैकमन्त्रविधानकथनप्रवृत्तानामतिविततानां गम्भीराणामिदानीन्तनानामल्पबुद्धीनामल्पायुषामेकस्मिन् सर्वमन्त्रविधानमभीप्सूनां पुंसामशक्त्या दुरवगाहत्वमत्रावलोक्याति-

कृपालुः शारदातिलकं तन्त्रं चिकीर्षुश्चिकीर्षितस्याविघ्नेन समाप्त्यर्थं प्रचयगमनार्थञ्च सकलशिष्टैकवाक्यतयाऽभिमतकर्मभारम्भसमये तत्समाप्तिकामैर्म्मङ्गलमाचरणीयमिति सदाचारानुमितश्रुतिबोधितपरदेवतानुस्मरणलक्षणं मङ्गलं शिष्यशिक्षार्थमुपनिबध्नन्नाह—नित्येति । तन्महोऽनिशं वोऽव्यादित्यन्वयः । तन्मह एतावतैव परदेवतानुस्मरणस्य सिद्धौ सत्यामप्यस्य पदस्य यत्किञ्चित् क्रियापेक्षायां विघ्नोपशमनद्वाराऽभिलषितफलवितरणरूपावनक्रियानिर्देशेन देवतासाम्मुख्यं दर्शितम् । तत्र सामान्य कर्मसम्बन्धे प्राप्ते क्रियमाणस्य ग्रन्थस्य निर्विघ्नं पाठमभिप्रेप्सोः शिष्योपरि कृपां सूचयतो व इति कर्मणो निर्देशः । वो युष्मान् शिष्यानित्यर्थः । एषामेवात्र सम्बोधनयोग्यत्वात् सम्बोधनप्रधानत्त्वाच्च युष्मच्छब्दस्य । यतः शिष्यकृपयैव विदितवेद्य आचार्यो ग्रन्थकरणे प्रवृत्तः । तेषां कञ्चित्कालमवने सिद्धे स्वशिष्याणां तच्छिष्याणामपि निर्विघ्नं पाठसिद्ध्यसम्भवेन ग्रन्थप्रचारो न भवतीत्युक्तमनिशमिति । तथा च तेषां चिरकालावने सिद्धे स्वशिष्याणां तच्छिष्याणामपि निर्विघ्नं पाठसिद्धौ ग्रन्थप्रचारो भविष्यतीत्याशयः ।

किं तन्मह इत्यपेक्षायामाह—नित्यानन्दवपुरिति । नित्यो योऽयमानन्दः स वपुर्यस्य एतेन शक्त्यभिन्नं परशिवस्वरूपमुक्तम् । ननु 'शक्त्या विना शिवे सूक्ष्मे नाम धाम न विद्यते' इत्युक्तेर्निर्गुणस्याऽसङ्गस्य निराकारस्य तस्य कथमवनक्रियाकर्त्तृत्त्वम् इत्याह—वाचामधीशमिति । अनेन शक्त्युपहितं सदाशिवात्मकं रूपं वागुपदेष्टृत्त्वेनोक्तम् । ननु वागुपदेष्टृत्त्वं चतुर्मुखोपाध्युपहितस्यापि वर्त्तते तन्निवृत्त्यर्थमाह—शशाङ्कसदनमिति । शशाङ्कस्य चन्द्रस्य सदनं स्थानं चन्द्रकलावतंसमित्यर्थः । शब्दसृष्टेरत्र मुख्यत्वात् मन्त्रमयं तत्स्वरूपं सूचयति । यदाभ्यामः विष्णुस्तेन सङ्कर्षणः तेन औ एतेन सहिता निशा हकारो यत्रेत्युत्तरपदलोपी बहुव्रीहिस्तेन हाविति सिद्धम् । शशाङ्केत्यादिना बिन्दुरुक्तः । तत्र वागैश्वर्यमुपबृंहयन् वक्ष्यमाणां शब्दार्थसृष्टिं सूचयन् व्यापकतामाह—येन चराचरात्मकमिदं स्थावरजङ्गमात्मकं शब्दार्थरूपं जगत् क्रमाद् व्याप्तम् । कैः निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैः निरन्तरमनवरतं गलन्तो व्यक्तीभवन्तः पञ्चाशदर्णा वर्णास्तैः ।

अत्र समासे वर्णशब्दस्य वावलोपो वक्तव्य इति स्वर्णशब्द इव वलोपे अर्णशब्दो वर्णवाची । केचित्तु नित्येत्याद्यर्णैरित्यन्तमेकमेव पदमित्याहुः । अत्र वर्णानामेकपञ्चाशत्त्वेऽपि सामीप्यसम्बन्धेन लक्षणया पञ्चाशत्त्वमुक्तम् । अन्वयानुपपत्तिवत्तात्पर्या-नुपपत्तेरपि लक्षणाबीजस्याभ्युपगतत्वात् । अथवा 'मकारः पुरुषो यतः' इत्युक्तेः तस्य स्वस्वरूपत्वात् पञ्चाशदित्युक्तिः । यद्वा क्षकारस्य क-ष संयोगात्मकत्वात् तयोरुपदेशेनैवास्योपदेश इत्यपुनरुक्तं पञ्चाशद्ग्रहणम् । यद्वा विसर्गस्य केवलं शक्तित्वात् पञ्चभूतात्मकत्वाभावात् सर्ववर्णोत्पत्तिहेतुत्वाच्च तं त्यक्त्वा तथोक्तिः । तदुक्तम्—

'अमायोऽनन्त्य एव वा' इति ।

क्वचिद्बाह्येऽपि तावतामेवोपयोगाद्वा तथोक्तिः । यद्वा मूलाधारादि आज्ञापर्यन्तं षट्चक्रेषु पञ्चाशद्वर्णानामेव स्थितत्वात् पञ्चाशदित्युक्तिः । अनयोर्व्याख्यानयोः बहिरान्तरभेदेन व्यवस्था ज्ञेया । आन्तरस्य च मुख्यत्वात् शास्त्रे सर्वत्र मुख्येन व्यवहार इति ज्ञेयम् । अनेनान्तर्मातृकान्यासोऽपि सूचितः । स चान्त्यपटले (२५) कुण्डली-

प्रस्तावे स्फुटीभविष्यति । अतएव द्वितीयादिचतुर्विंशतिपटलान्तं यत् प्रपञ्चितं तत् सर्वं मातृकाविकार इत्यपि सूचितम् ।

ननु 'सर्वव्यापी सदाशिवः' (शा. १. १५) इति वक्ष्यमाणत्वात् तस्य स्वत एव सर्वव्यापित्वे कुतः कैरिति कारणापेक्षा इति चेत्, सत्यम्। तस्य स्वत एव सर्वव्यापित्वं किन्तु अत्र शास्त्रे शब्दसृष्टेः मुख्यत्वद्योतनाय निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैरिति कारणतोक्तिः । किञ्च पूर्वमपि यत्किञ्चिच्छक्त्युपाधिविशिष्टत्वे वक्तव्ये या वाचामधीशमित्युक्तिः सा अत्र च वर्णानामर्थरूपव्यापकतोक्तिरपि । तत्र शब्दस्वरूपमभिव्याप्य एव अर्थरूपं व्याप्नोतीति क्रमादित्युक्तिः । तेषां शब्दरूपव्यापकता सम्भवत्येव । अर्थरूपव्यापकता तु सर्वस्याप्यर्थस्य शब्दप्रकाश्यत्वंनियमात् ज्ञेया । तदुक्तं भगवता भर्तृहरिणा—

न सोऽस्ति प्रत्ययो लोके यः शब्दानुगमादृते ।
अनुविद्धमिदं ज्ञानं सर्वं शब्देन गृह्यते ॥ इति । (वा.)

अथवा येषां मते शब्दार्थयोरभेदस्तन्मतमालम्ब्योक्तम् । तदुक्तं तेनैव—

एकस्यैवात्मनो भेदः शब्दार्थावपृथक्स्थितौ । इति । (वा.)

अतएव मन्त्रदैवतयोरैक्यां मन्त्रशास्त्रे । अतएव पूर्वं सदाशिवमन्त्रोद्धारः । यद्वा शक्तिसम्भिन्नत्वात्तस्य शक्त्यंशत्वेन शब्दरूपव्यापकत्वं शिवांशत्वेन अर्थरूपव्यापकत्वं ज्ञेयम् । तदुक्तं वायवीयसंहितायाम्—

शब्दजातमशेषन्तु धत्ते शङ्करवल्लभा ।
अर्थस्वरूपमखिलं धत्ते मुग्धेन्दुशेखरः ॥ इति ।

एतत्पक्षे तृतीया उपलक्षणत्वेन ज्ञेया । उपलक्षणत्वन्तु तदुत्पन्नत्वात्तेषाम् । शब्दसृष्टिप्राधान्यमेवोपबृंहयन्नाह—सुकृतिनो यदन्तर्गतं चैतन्यं शब्दब्रह्म इत्यूचिरे । सुकृतिनस्तत्त्वज्ञा इत्यर्थः । 'चैतन्यं सर्वभूतानां शब्दब्रह्मेति मे मतिः' (शा. १. १३) इति वक्ष्यमाणत्वात् । तस्य सर्वव्यापित्वात् तदंशस्यैव सर्वजन्तुचैतन्यरूपत्वात् शुद्धब्रह्मणः शब्दब्रह्मत्वं सम्भवत्येव । किञ्च यस्माद् बिन्दोः शब्दब्रह्मण उत्पत्तिस्तस्मादेव बिन्दोः सदाशिवस्याप्युत्पत्तिरित्यपि सम्भवति । तत्र शब्दसृष्टौ शब्दब्रह्मेत्युक्तिः अर्थसृष्टौ सदाशिव इति परं विशेषः ।

भिद्यमानात् पराद्बिन्दोरव्यक्तात्मा रवोऽभवत् ।
शब्दब्रह्मेति तं प्राहुः सर्वागमविशारदाः ॥ (शा. १. ११, १२)
अथ बिन्द्वात्मनः शम्भोः कालबन्धोः कलात्मनः ।
अजायत जगत्साक्षी सर्वव्यापी सदाशिवः ॥ (शा. १. १५)

इति वक्ष्यमाणत्वात् ।

अथवा हेतु-हेतुमद्भावेन योजना कार्या । यतः सुकृतिनः यत् अन्तर्गतं चैतन्यं शब्दब्रह्म इत्यूचिरे अतो येन निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैः जगत् व्याप्तमिति ।

तत् प्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ।
वर्णात्मनाऽऽविर्भवति गद्यपद्यादिभेदतः ॥ (शा. १. १४)

इति वक्ष्यमाणत्वात् ।

अन्ये त्वन्यथा योजयन्ति । यत् परमशिवस्वरूपं सुकृतिनो वेदान्तिनः तत् शब्देन ब्रह्म इत्यूचिरे । अयमर्थः—अस्माभिः परमशिव इत्युच्यते, तैस्तु ब्रह्म इत्युच्यत इति शब्दमात्रेण परं भेदः । वस्तुतस्तु नित्यानन्दादिस्वरूपत्वं तैरिवास्माभिरपि अङ्गीक्रियत एव । तत् कीदृक् वाचामधीशम् 'यस्य निःश्वसितं वेदाः' इत्यादिश्रुतेः वाचामधीशत्वं प्रसिद्धमेव । यतो वाचामधीशमतएव निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैर्येन जगद्व्याप्तमिति यथासम्भवं तत्रापि योजनीयम् । यतो वेदस्य वर्णमयत्वात् ।

यद्वाऽत्र शास्त्रे शब्दसृष्टेरर्थसृष्टेरपि कुण्डलिन्या एवोत्पत्तेस्तस्या एव 'कुण्डली परदेवता' (शा. १. ५७) इति परदेवतात्वोक्तेस्तदनुस्मरणमेवोचितमिति महःशब्देन तेजोरूपा कुण्डलिनीत्युच्यते । 'आदित्येन्द्वग्नितेजोमद्यद्यत्तत्तन्मयी विभुः' इत्युक्तेः। सा कीदृशी नित्यानन्दवपुः । असावेवान्त्यपटले कुण्डलीस्वरूपं वक्ष्यति 'नित्यानन्दमयी गलत्परसुधावर्षैः' (शा. २५. ६९) इत्यादिना । यया कुण्डल्या शब्दार्थरूपं परा-पश्यन्ती-मध्यमा-वैखरी-रूपत्वेन शब्दजनकत्वात् कार्ये कारणोपचारात् शब्दरूपं विषयत्वात् अर्थरूपस्वभावेन चरम् पृथिव्यंशाधिक्यात् कार्ये कारणोपचारात् अचरम्, एवम्भूतं गच्छतीति जगद् विनश्वरं शरीरं व्याप्तम् ।

यद्वा, यया शब्दार्थरूपं चराचरात्मकं जगद् विश्वं व्याप्तम् । 'सर्वगा विश्वरूपिणी, दिक्कालाद्यनवच्छिन्ना' (शा.१. ५३) इत्यग्रत उक्तेः। कैः निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैः 'पञ्चाशद्वारगुणिता पञ्चाशद्वर्णमालिकां सूते' (शा. १. १११) इति वक्ष्यमाणत्वात् । सुकृतिनः पुण्यात्मानस्तत्त्वज्ञा इत्यर्थः । यां शब्दब्रह्ममयीमाहुः 'सा प्रसूते कुण्डलिनी शब्दब्रह्ममयी विभुः' (शा. १. १०८) इति वक्ष्यमाणत्वात्। चैतन्यं चिच्छक्तिस्वरूपा । अयमेव वक्ष्यति 'ततश्चैतन्यरूपा सा' (शा. १. ५१) इति । अन्तर्गतं सुषुम्नान्तर्गतमित्यर्थः। 'या मूलाधारदण्डान्तरविवरगता' इत्युक्तेः। शशाङ्कसदनं सहस्रारगमने चन्द्रमण्डलगतत्वात् । वाचामधीशं सर्वशब्दोत्पादकत्वात् सर्वमन्त्रोत्पादकत्वाच्च । तथायमेव वक्ष्यति—'विश्वात्मना प्रबुद्धा सा सूते मन्त्रमयं जगत्' (शा. १. ५७) इति । यद्वा, वाचामधीशं वाग्देवतारूपेत्यर्थः । 'शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा' इत्युक्तेः । यद्वा ग्रन्थारम्भे प्रकृते सरस्वती देवता तस्या एव स्मरणाद् ग्रन्थरूपा स्फूर्त्तिर्भवित्री । किञ्चात्र ग्रन्थे प्रथमतः सरस्वतीमन्त्राणामेव वक्ष्यमाणत्वात् । तेन सरस्वतीदेवतानुस्मरणमेवोचितमिति । तद्वाचामधीशं महः सारस्वतं तेजः वोऽव्यात् । अथ वाचामधीशमित्यनेन केवलं वाग्भवस्य सरस्वतीमन्त्रत्वमुक्तम् ।

एतज्जपन्नरवरो भुवि वाग्भवाख्यं ।
वाचां सुधारसमुचां लभते स सिद्धिम् ॥

इत्युक्तेः । तत् कीदृक् शशाङ्कसदनम् अनेन चन्द्रकलावतंसत्वेन ध्यानमुक्तम् ।

यदाहुः— धृतशशधरखण्डोल्लासिकोटीरचूडा ।
भवतु सपदि वाचामीश्वरी भूतये वः ॥ इति ।

पुनः कीदृक् नित्यं सर्वदा आनन्दयतीत्यानन्दं आनन्दजनकं वपुर्यस्य तत् । साधकानां सुधारससहोदरसरससूक्तिसंस्फुरणादाह्लादजनकमित्यर्थः । तथा च सरस्वतीस्तवे आचार्याः—

क्षौमाम्बरपरीधाने मुक्तामणिविभूषणे, मुदावासे । इति ।

पुनः कीदृक् चैतन्यमन्तर्गतम् अनेन सूक्ष्मा परपर्याया पराख्या उक्ता । यदाहुः—

स्वरूपज्योतिरेवाहुः सूक्ष्मा वागनपायिनी । इति ।

अन्यत्रापि—सूक्ष्मा कुण्डलिनी मध्ये ज्योतिर्मात्रा परा मता । इति ।

येन महसा निरन्तरगलत्पञ्चाशदर्णैश्चराचरात्मकं शब्दार्थरूपं जगद् व्याप्तम् । अत्र पञ्चाशदर्णैरित्यनेन वर्णरूपा पश्यन्ती उक्ता । शब्दार्थरूपमित्यनेन पदरूपा मध्यमा उक्ता । यत् सारस्वतं महः सुकृतिनः शब्दब्रह्मेत्यूचिरे । अत्र शब्दब्रह्मशब्देन वेदा उच्यन्ते । तेन वेदात्मकमित्यर्थः । तदुक्तं वार्त्तिककारपादैर्ग्रहाधिकरणे—

शब्दब्रह्मेति यद् वेदशास्त्रं वेदाख्यमुच्यते । इति ।

अनेन वाक्यरूपा वैखरी उक्ता । यदाहुः—

ध्वनिर्वर्णाः पदं वाक्यमित्यास्पदचतुष्टयम् ।
यस्याः सूक्ष्मादिभेदेन वागधीशामुपास्महे ॥ इति ।

अन्यत्रापि—आदिक्षान्तविलासलालसतया तासां तुरीया तु या
क्रोडीकृत्य जगत्त्रयं विजयते वेदादिविद्यामयी । इति ।

अपरे त्वत्र ग्रन्थकृता भैरवीमन्त्रोद्धारः कृत इति वदन्ति । तद् यथा । तत् त्रैपुरं महो वोऽव्यात् । कीदृक् अगलत् अविनश्वरम् । पुनः कीदृक् नित्यानन्दवपुः नित्यः पुरुषः तेन हकारः आनन्दमयीत्वात् आनन्दोत्पादकत्वात् वा आनन्दः शक्तिः तेन सः एतौ वपुः शरीरं यस्य । एतेनैतयोः बीजत्रयेऽपि सत्त्वमुक्तम्भवति । अन्तः मध्यं मध्यबीजमित्यर्थः । तत् कीदृक् क्रमात् कश्च रश्च मश्च करमाः तान् अत्ति लक्षणया गृहणातीति क्रमात् । तेन ककारः तदधो लकारः । अत्र रेफेण लकारस्य ग्रहणं व्याकरणपरिभाषया । उक्तञ्च 'रेण लोऽपीष्यते ग्रहणं तेन' इति । संहितायामपि—'अतएव महेशानि र-लयोः समता भवेत् ।' इति । तदधो मकारः पुरुषः तेन हः। पुनः कीदृक् अन्तर्गतं अन्ते रो रेफः गतः सङ्गतो यत्र तत् । पुनः कीदृक् व्याप्तं विः चतुःसंख्या चतुर्थस्वरः तेनाप्तं गृहीतम् । अत्र ग्रन्थकृतो वाररुचः सङ्केतोऽभिप्रेतः । स द्वितीयपटले स्फुटीभविष्यति । 'नञि च शून्यं ज्ञेयम्' इति वाररुचः सङ्केतः । तेन शून्यं तस्य बिन्दुरूपत्वात् बिन्दुरुद्धृतः । एतेन षट्कूटं मध्यबीजमुद्धृतम् । अतएव वक्ष्यते 'षट्कूटं त्रिपुरामन्त्रम्' इति ॥ एवं मध्यमं बीजमुक्त्वा प्रथमबीजे हकारसकारयोः पूर्वमेवोक्तत्वात् एवम् ऐकारोऽपि योजनीयः । कीदृक् प्रथमं शशाङ्कसदनम् एतेन बिन्दुस्थम् । एवं प्रथमबीजमुद्धृतम् । अन्त्यं कीदृक् शब्दार्थरूपम् अत्र शब्दशब्देन शब्दादयो गृह्यन्ते, अर्थशब्दो विषयवाची । तेन शब्दादयो विषयास्ते च दशेति दशसंख्या तया औकारः तद्रूपं यत्र तत्तथा । अन्यच्च 'अङ्कानां वामतो गतिः' इत्युक्तेः वाररुचेन सङ्केतेन तकारस्य षट्संख्या । 'पिण्डान्त्यैरक्षरैरङ्काः' इत्युक्तेः न्यकारान्तयकारस्य एकाङ्कः । एवं षोडश तेन विसर्गः । एवं तृतीयबीजमुद्धृतम् । तदुक्तं सिद्धेश्वरीमते—

हंसास्त्रयो दन्त्यसकारयुक्ता वस्वब्धिपंक्तिस्वरसंविभिन्नाः ।
अन्त्यो विसर्गी इतरौ सबिन्दू मध्यो विरिञ्चीन्द्रहराग्नियुक्तः ॥ इति ।

अस्यायमर्थः—वसु अष्टसंख्या । अब्धिश्चतुःसंख्या । पंक्तिर्दशसंख्या । तथा च 'पंक्तिर्दशाक्षरच्छन्दो दशसंख्यावली अपि' इत्यमरः । हंसा हकारास्त्रयः । कीदृशाः दन्त्यसकारयुक्ताः । तथा क्रमाद् वस्वब्धिपंक्तिस्वरैः क्लीवान् विना अष्टम ऐ चतुर्थ ई दशम औ तैर्युक्ताः । ऋकारादि स्वरचतुष्टयं नपुंसकं 'स्वराणां मध्यकं यत्तु तच्चतुष्कं नपुंसकम्' (शा. २. ६) इत्युक्तत्वात् । नपुंसकस्वरपरित्यागेन बिन्दु-विसर्गसहितानां स्वराणामष्टम ऐकारः दशम औकार इति बोध्यम् । विशेषमाह तृतीयो विसर्गयुक्तः, इतरौ प्रथमद्वितीयौ सानुस्वरौ । मध्यः पुनः विरिञ्च्यादियुतः विरिञ्चिः कः इन्द्रो लः, हरो हः, अग्नी रेफः एतैर्युतः । इदं षट्कूटं मध्यबीजम् । इयं त्रिबीजा भैरवी ।

अथ च ऐचेति स्वतन्त्रतया निर्देशात् व्याप्तमित्याप्तशब्दग्रहणात् शब्दार्थ-रूपमिति रूपशब्दोपादानात् केवलास्त्रयः स्वरा एवास्य मन्त्रस्य चेतनीमन्त्र इति सूचितम् । यदाहुः—

शिवाष्टमं केवलमादिबीजं भगस्य पूर्वाष्टमबीजमन्यत् ।
परं शिरोऽन्तं गदिता त्रिवर्गा सङ्केतविद्या गुरुवक्त्रगम्या॥ इति ।

शिव उकारः, तस्याष्टम ऐकारः । भगम् एकारः, तस्य पूर्वाष्टमश्चतुर्थः स्वरः। शिरो बिन्दुः सोऽन्ते यस्य शिरोऽन्त औकारः ।

उक्तबीजानां क्रमेण वाग्भव-कामराज-शाक्तत्वमाह । वाचामधीशमित्यने-नाद्यस्य वाग्भवत्वमुक्तम् । चराचरात्मकं मैथुनसृष्टजगतः कामोत्पन्नत्वात् मध्यम-बीजस्य कामराजतोक्ता । सुकृतिनः यदन्त्यबीजं शब्दब्रह्मेत्यूचिरे इत्यनेनान्त्यस्य शाक्तत्वमुक्तम् । 'त्रिधामजननी देवी शब्दब्रह्मस्वरूपिणी' (शा. १. ५६) इति वक्ष्य-माणत्वात् । यदुक्तं सिद्धेश्वरीमते—

वाग्भवं प्रथमं बीजं कामराजं द्वितीयकम् ।
शक्तिबीजं तृतीयन्तु चतुर्वर्गफलप्रदम् ॥ इति ।

अथ च—'ॐ तत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः' इत्युक्तेः शब्दात्मकं ब्रह्म शब्दब्रह्मेति प्रणवम् । चराचरात्मकं जगद् येनेति मैथुनसृष्टेः कामादुत्पत्तेः कामबीजम् । वाचा नकारः । बृहत्तत्त्वन्यासे नकारेण सह शब्दतत्त्वन्यासात् । मश्च[१]। धीः शक्तिरूपः । ईशः प्रभुः अनेन विसर्गः । 'मायाशक्त्यभिधः सर्गः सर्वभूतात्मकः प्रभुः' इत्युक्तेः । एवं नमः शब्दः । एवमस्य मन्त्रस्य ह्लादिनी मन्त्र उक्तः । यदाहुः—

कमलं परिलुप्तमध्यमान्त्यस्वरमीशादियुतं सबिन्दुनादम् ।
निगमादिनमोऽन्तरे विराजद्भुवि देवीहृदयं प्रदिष्टमेतत् ॥ इति ।

त्रयाणां बीजानां सामान्येन विशेषणमाह—अनिशमिति । न विद्यते निशा हकारो यत्र आदाविति शेषः । केशवादिन्यासे निशा हकारः शक्तिः । तेनादौ हका-राभावे सकारस्यादित्वमुक्तम् । तेनादौ सकारः पश्चात् हकारः । यद्वा, निरित्यनेनैव

१ मस्वरूपं ग्राह्यमित्यर्थः ।

आद्यबीजस्यापि बिन्दोरुद्धृतत्वात् अनिशं हकाररहितं शशाङ्कसदनम् शशाङ्कः सकारः सदने स्थाने यस्य । अनेन हकारस्य स्थाने सकारः तदधो ह्रस्वर्थायातः । उक्तञ्च—

भैरवीयमुदिताऽकुलपूर्वा देशिकैर्यदि भवेत् कुलपूर्वा ।
सैव शीघ्रफलदा भुवि विद्येत्युच्यते पशुजनेष्वतिगोप्या ॥ इति ।

अनेनास्य मन्त्रत्वं विद्यात्वमप्युक्तम् । यत् पिङ्गलामते—

शक्त्याद्या तु भवेद् विद्या शिवाद्यो मन्त्र उच्यते ।
दीक्षाभिषेकपूजा तु प्राणिनां भुक्तिमुक्तिदा ॥ इति ।

अन्यदपि बीजत्रयसामान्यविशेषणमाह पञ्चाशदर्णैरुपलक्षितमित्यर्थः । अनेन सर्वस्य मन्त्रस्य मातृकान्तरितत्वेन जप उक्तः । यदाहुः—

मन्त्रराजममुं समस्तजगद्विमोहनकारणं ।
मातृकान्तरितं जपेदनुलोमतोऽपि विलोमतः॥ इति ।

अथवा अनेन विशेषणेन च हहसैं सहसैं इत्यादि 'हसकलह्रीँ सहकलह्रीँ' इत्यादि अहसौः आहसौः इत्याद्यन्तर्मातृकान्यासोऽपि सूचितः । यदाहुः—

क्रमेण षट्चक्रवर्णान् तद्दलेषु प्रविन्यसेत् ।
चक्रद्वयक्रमेणैव देवीरुद्धांश्च मन्त्रवित्॥ इति ।

अन्यत्रापि मूलाधारकथनप्रस्तावे

चतुर्ष्वब्जपत्रेषु देवीनिरुद्धान् जलेन्द्राग्निवायून् न्यसेत् केवलान् वा ।
सबिन्दूनमन्दप्रभावान् प्रसिद्धान् । इति ।

अथवा पञ्चाशच्छब्देन सामीप्यसम्बन्धेन लक्षणया एकपञ्चाशद्ग्रहणे तैरूपलक्षितमित्यनेन बीजत्रयस्यापि दीपिन्युद्धारः सूचितः । तत्र प्रथमबीजदीपिनी तु व्यञ्जनस्वरैः पृथकक्कृतैः सप्तदशवर्णात्मिका । द्वितीयबीजदीपिनी तु पूर्ववदेव पञ्चविंशत्यक्षरा। तृतीयबीजदीपिनी पूर्ववन्नवाक्षरा । एवमेकपञ्चाशद्वर्णात्मिका । तत्र द्वितीयतृतीययोः क्षकारस्य सत्त्वात् तस्य चैकमेव व्यञ्जनं गृहीतम् । मातृकायां पृथगुपदेशात् । यद्ययं व्यञ्जनद्वयात्मैव स्यात् तदा क्षवदस्यापि पृथगुपदेशो न स्यात्। तयोरेव बिन्दुद्वयमस्ति तदपि न पृथग्गणितम् । तादृशस्यैव पञ्चदशस्वरत्वात् । प्रणवेऽपि बिन्दुः प्रणवान्तर्गत एवेति न पृथग्गणित इति सर्वमनवद्यम् । अयञ्च दीपिन्युद्धारो ग्रन्थकृताऽत्र सूचितः । मया तु भैरवीपटले (१२) स्फुटीकरिष्यते ।

अथवा बालामन्त्रोद्धारो ग्रस्थकृतोऽभिप्रेत इति । यतो भैरव्यादीनामपि स एव मूलभूतः । यदाहुः बालामुक्त्वा—

विद्यामूलोत्पत्तिरेषा मयोक्ता ज्ञातव्येयं देशिकैः सिद्धिकामैः । इति ।

तद्यथा—वाचामधीशमिति वाग्भवम् । अन्तर्मध्यं मध्यस्थम् । क्रमात् कश्च रश्च मा लक्ष्मीः तेन ईकारः । रेण पूर्ववल्लस्य ग्रहणम् । निरिति बिन्दुः । एवं मध्यमं बीजम्, शशाङ्कः सकारः, सत् ओंकारः । अकारो नकारश्च शून्यद्वयं तेन विसर्गः । 'नेत्रे च शून्यं ज्ञेयं तथा स्वरे केवले कथिते' इत्युक्तेः । सच्छब्देन कथमोंकारग्रहणमिति चेदुच्यते । ॐकारस्य तावत् 'ॐ तत्सदिति निर्देशो ब्रह्मण-

स्त्रिविधः स्मृतः' इत्युभयोः ब्रह्मवाचकत्वात् 'सदोंकारो निगद्यते' इत्युक्तेश्च सच्छब्द-वाचकता, सोऽत्राकृतपररूप एव केवलं विवक्षितः । स च सामीप्यसम्बन्धेन अग्रिमस्य लक्षकः।

यद्वा 'तस्यैवोकारयोगेन स्यादौकाराक्षरं तथा' इति आचार्योक्तेः ओकार एव स्वजन्यस्य औकारस्य लक्षकः । यद्वा शशो रूपमस्मिन् इति मत्वर्थीयोऽच् । तेन शशश्चन्द्रः, तेन सः, शशन् गमनशीलः, शशो हंसः, तेन वा सः । अङ्कशब्देन पिण्डन्यायात् अकारः । यथा 'स वामदृक् पवनगुणान्वितः करः' इत्यत्र करशब्देन ककारः । यथा 'हरिहयषष्ठवत्' वनम् इत्यत्र वनशब्देन वकारः । सच्छब्देन ओकार एव । तस्य पूर्वेन सह सन्धौ औकारः । अनाभ्यां विसर्गः । ननु प्रणवस्य सबिन्दु-कत्वात् बालान्त्यबीजे ग्रन्थकारो विसर्गमात्रं वक्ष्यति । अत्र च बिन्दुविसर्गावुद्धृताविति विरोध इति चेन्न । बालाया मन्त्रभेदेषु क्वचिद् बिन्दुः क्वचिद् विसर्गः क्वचिद्बिन्दु-विसर्गावप्युद्धृतौ । तदपि सूचयितुमत्रेदृश उद्धारः कृतः । यदाहुः सनत्कुमारे—

अष्टमस्य तृतीयन्तु चतुर्दशसमन्वितम् ।
दण्डकुण्डलमेतद्धि सारस्वतमुदाहृतम् ॥ इति ।

अन्यत्र तु—दन्तान्तेन युतं तु दण्डिसकलं सम्मोहनाख्यं कुलम् । इति ।

अन्यत् पूर्ववदिति संक्षेपः । एतच्च व्याख्यानद्वयं गुरुवचननियन्त्रितेन मया कृतमिति क्षन्तव्यं देशिकेन्द्रैः ॥ १ ॥

* सुधा *

साम्बं सदाशिवं नत्वा भानुं विष्णुं गणेश्वरम् ।
सर्वश्रेयस्करीं नित्यां मन्त्ररूपां सरस्वतीम् ॥ १ ॥
सर्वलोकस्य जननीं सर्वाभीष्टफलप्रदाम् ।
शब्दब्रह्मात्मिकां देवीं नत्वा कुण्डलिनीं पराम् ॥ २ ॥
मालवीयकुलोत्पन्नः कुबेरविदुषः सुधीः ।
पुत्रः सुधाकरो नाम्ना पदार्थानां प्रकाशिकाम् ॥ ३ ॥
पाठकानां हितार्थाय तन्त्रस्य प्रतिपत्तये ।
शारदातिलकस्यास्य 'सुधां' टीकां तनोम्यहम् ॥ ४ ॥

जिनका शरीर नित्य आनन्द स्वरूप है, निरन्तर प्रवाहित हो रहे पचास वर्णों से जिसके द्वारा शब्दार्थ रूप चराचरात्मक यह सम्पूर्ण जगत् व्याप्त है, तत्त्वज्ञ लोग जिसे शब्दब्रह्ममय कहते हैं, जो सुषुम्ना के अन्तर्गत चैतन्य रूप से स्थित रहकर सहस्रार पद्म स्थित चन्द्रमण्डल तक गमन करते हैं, जो सभी वर्णों के उत्पादक तथा सम्पूर्ण मन्त्रों के जनक होने के कारण वाणी के अधीश्वर हैं—ऐसे तेजःस्वरूप वाग्देवता आप सभी शिष्यों की रक्षा करें ॥ १ ॥

विमर्श—आरम्भ में ग्रन्थकार क्रियमाण ग्रन्थ की निर्विघ्न समाप्ति के लिये तथा शिष्य प्रशिष्यों की शिक्षा के लिये शिष्टाचारानुमितकर्तव्यताक मङ्गल करते

हैं । यत: इस ग्रन्थ में सर्वप्रथम सरस्वती के मन्त्रों का प्रतिपादन किया गया है, अत: ग्रन्थारम्भ में सरस्वती का स्मरण करना उचित है । इसलिए ग्रन्थकार सर्वप्रथम वाग्देवता रूप तेज का स्मरण करते है । श्लोक का अन्य अर्थ इस प्रकार भी है—

(१) शिवशक्त्यात्मक जिस तेज का आनन्दमय शरीर है, चन्द्रकला को मस्तक में धारण करने से जो शशाङ्कसदन हैं और जो (अनिशम् अश्च अश्च औ तेन सहिता निशा अर्थात् हकार उस पर शशाङ्कसदन अर्थात् अनुस्वार देने से) हौँ इस मन्त्र के देवता हैं और वाणी रूप सृष्टि का उपबृंहण करने के कारण क्रमश: व्यक्त हो रहे अपने पचास वर्णों से सारे शब्दार्थ रूप चराचर जगत् में व्याप्त हैं, पुण्यात्मा लोग जिसके अन्तर्गत चैतन्य को शब्दब्रह्म कहते हैं इस प्रकार का कोई अभूतपूर्व तेज आप सब शिष्यों की रक्षा करे ।

अथवा शब्दसृष्टि एवं अर्थसृष्टि दोनों ही प्रकार की सृष्टि कुण्डलिनी से होती है इसलिए ग्रन्थकार कुण्डलिनी रूप महातेज का स्मरण करते हैं ।

(२) जिस कुण्डलिनी रूप तेज का नित्य आनन्दस्वरूप शरीर है, जो परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी रूप वाणी को उत्पन्न करने से वाणी का अधीश्वर है, जो सुषुम्नान्तर्गत चैतन्य रूप में चन्द्रमण्डल तक गमन करता है और पचास बार में पचास बर्णो को उत्पन्न कर उसी से इस शरीर में व्याप्त है, वह कुण्डलिनी रूप तेज आप सभी शिष्यों की रक्षा करें ॥ १ ॥

शक्तिस्तुतिः

अन्तःस्मितोल्लसितमिन्दुकलावतंस-
मिन्दीवरोदरसहोदरनेत्रशोभि ।
हेतुस्त्रिलोकविभवस्य नवेन्दुमौले-
रन्तःपुरं दिशतु मङ्गलमादराद् वः ॥ २ ॥

यदुपहितस्य शिवस्य सृष्टिकर्त्तृत्वं तामुपस्तौति—अन्तरिति । नवेन्दुमौलेरन्तःपुरं वो मङ्गलमादराद् दिशत्विति योजना । अत्रापि वो मङ्गलं दिशतु इत्यनेन शिष्यकृपा सूचिता । यद्यपि तत्त्वत: शैवदर्शने—

न शिवेन विना शक्तिर्न शक्तिरहितः शिवः ।
न तत्त्वतस्तयोर्भेदश्चन्द्रचन्द्रिकयोरिव ॥ इति

शक्ति-शिवयोरैक्यमेव तथापि द्वितीयेन विना सृष्ट्यनुपपत्तेः लीलागृहीतं रूपं स्त्रीस्वरूपं वर्ण्यते । एतेन मैथुनसृष्टिः सूचिता । तस्या जगत्कारणतामाह— त्रिलोकविभवस्य हेतुरिति । चराचरात्मकत्वेन विस्तारो विभवः । कीदृशं अन्तः-स्मितोल्लसितं कल्पितमिदं जगद् विलसतीति हास्यकारणम् । ईश्वरे साभिलाषतया वा हासः । एतेनास्या ईश्वरक्षोभकता सूचिता । किञ्च 'यत्रानुकूल्यं दम्पत्योस्त्रि-वर्गस्तत्र वर्द्धते'

इति स्मृतेः दम्पत्यानुकूल्यतो विचित्रजगन्निर्माणं सूचितम् । पुनः कीदृक् इन्दुकलावतंसम् । अत्रावतंसशब्देन मुकुटाभरणमुच्यते । तथा नामलिङ्गानुशासने—

'पुंस्युत्तंसावतंसौ द्वौ कर्णपूरेऽपि शेखरे' इति ।

पुनः कीदृक् । इन्दीवरोदरसहोदरनेत्रशोभि । एतेन सर्वातिशायि सौन्दर्यं वर्णितम् । यद्वा नवेन्दुमौलेरित्यनेन भुवनेशीमन्त्र उक्तः । विशेषणैस्तदुद्धारः । त्रिलोकविभवस्य हेतुः शिवस्तेन हकारः । अन्तः स्मितं प्रकाशो यस्यासावन्तः-स्मितोऽग्निः रेफः तेनोल्लसितं युतम् । इन्दुकलावतंसमिति बिन्दुः । इन्दीवरोदर-सहोदरे नेत्रे यस्याः सा लक्ष्मीः तेन दीर्घ ईकारः । यद्वा इन्दीवरोदरस्य सहोदरं सुहृत् यन्नेत्रं चन्द्ररूपं तच्च वाममिति दीर्घ ईकारः तेन शोभि युक्तम् । एवं मिलित्वा भुवनेशीबीजम् ॥ २ ॥

अब ग्रन्थकार **सदाशिव एवं शक्ति की** स्तुति करते हैं—

क्योंकि शिव शक्ति से संयुक्त होने पर ही सृष्टि करने में समर्थ होते हैं । यद्यपि शिव शक्ति की एकात्मकता है तथापि सृष्टि में शक्ति की आवश्यकता होती है । उनके बिना सृष्टि संभव नहीं है। अतः शिव ही लीला से शक्ति का रूप धारण करते हैं ।

अपने अन्तःस्मित मात्र से इस समस्त विश्व की रचना कर देने वाले, इन्दुकला को मुकुटाभरण में धारण करने वाले, कमल के समान विशाल नेत्रों से सुशोभित तथा त्रैलोक्य रूप अनन्त ऐश्वर्य के हेतुभूत भगवान् सदाशिव का अन्तःपुर आदरपूर्वक आप सभी शिष्यों को मङ्गल प्रदान करे ॥ २ ॥

विमर्श—प्रस्तुत श्लोक में श्लेष से भुवनेश्वरी मन्त्र का भी निर्देश है—यथा त्रिलोक विभव 'हकार', अन्तःस्मित अग्नि 'रकार', इन्दीवरसहोदर लक्ष्मी 'दीर्घ ईकार', चन्द्रकलावतंस 'अनुस्वार'—इस प्रकार सब मिलाकर 'ह्रीँ' यह भुवनेश्वरी मन्त्र भी निर्दिष्ट है ॥ २ ॥

गुरुस्तुतिः

संसारसिन्धोस्तरणैकहेतून्
दधे गुरून् मूर्ध्नि शिवस्वरूपान् ।
रजांसि येषां पदपङ्कजानां
तीर्थाभिषेकश्रियमावहन्ति ॥ ३ ॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

इत्यागमात् परदेवताभक्तिवद् गुरुभक्तेरपि विद्याप्राप्तावन्तरङ्गसाधनत्वावगमात् परदेवतायाः स्मरणानन्तरं गुरुनमस्कारमाह—संसारेति । शिवस्वभावान् गुरून् मूर्ध्नि दधे इत्यन्वयः । शिवस्वभावान् शिवस्वरूपानित्यर्थः । एतेन गुरुध्यानं तत्तद्देवता-रूपतया कर्त्तव्यमित्युक्तं भवति । तदुक्तम्—

गुरुं न मर्त्यं बुध्येत यदि बुध्येत तस्य तु ।
कदापि च भवेत् सिद्धिर्न मन्त्रैर्देवपूजनैः ॥ इति ।

अन्यत्रापि— तस्मादेवं विदित्वा तु गुरुं देवञ्च नान्यथा ।
त्रिकालप्रणिपातेन ध्यानयोगेन संयजेत् ॥ इति ।

अन्यत्रापि— ललाटे नयनं चान्द्रीं कलामपि च दोर्द्वयम् ।
अन्तर्निधाय वक्ष्यामि गुरुर्मर्त्त्ये महीयते ॥ इति ।
मूर्ध्नि दधे इत्यनेन गुरुध्यानं मूर्द्धनि कर्त्तव्यमित्युक्तं भवति ।

तदुक्तम्— प्रातः शिरसि शुक्लेऽब्जे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।
प्रसन्नवदनं शान्तं स्मरेत्तन्नामपूर्वकम् ॥ इति ।

अन्यत्रापि— श्रीमद्गुरुपदाम्भोजं मूर्द्धन्येव सदास्थितम् ।
यः स्मरेत् सात्त्विकैर्भावैः सोऽचिरात् खेचरो भवेत् ॥ इति ।

गुरूनिति बहुवचनं पूजार्थं गुरु-परमगुरु-परापरगुरु-परमेष्ठिगुर्वपेक्षया वा । तथा च ग्रन्थकृद्गुरुपङ्क्तिः । 'श्रीकण्ठं वसुमन्तं श्रीसोमानन्दमुत्पलाचार्यान्' इति । 'लक्ष्मणमभिनवगुप्तं वन्दे श्रीक्षेमराजञ्च' इति तच्छिष्याः । कीदृशान् संसारसिन्धोस्त-रणैकहेतून् । अनेन विना गुरूपदेशं संसारतरणमशक्यमित्यप्युक्तम् । तथाच श्रुतिः—

'आचार्यवान् पुरुषो वेद' 'स गुरुमेवाभिगच्छेत्' इति ।

आगमश्चअज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नमः ॥ इति ।

गुरुप्रणाममाहात्म्यमाह रजांसीति । एतेन पादोपसंग्रहणपूर्वकं गुरुनमस्कारः कर्त्तव्य इत्युक्तं भवति ॥ ३ ॥

अब 'यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ' इस आगम वचन के अनुसार गुरुभक्ति भी विद्या प्राप्ति में अन्तरङ्ग साधन है । इसलिए परदेवता के स्मरण के अनन्तर गुरु को ग्रन्थकार नमस्कार करते हैं—

संसार रूपी समुद्र के तारण में एकमात्र कारण शिवस्वरूप को मैं अपने शिर पर धारण करता हूँ, जिनके चरण कमलों की धूलि तीर्थाभिषेक का फल प्रदान करती है ॥ ३ ॥

विमर्श—श्लोक में 'गुरुन्' इस बहुवचन का प्रयोग है जो आदरार्थ है अथवा 'गुरु, परमगुरु, परापरगुरु और परमेष्ठि गुरु की अपेक्षा से बहुवचन का प्रयोग है—'येषां रजांसि' इस पद से यह व्यक्त किया गया है कि पादोपसंग्रहण-पूर्वक गुरु को नमस्कार करना चाहिए ।

ग्रन्थ-प्रयोजनम्

सारं वक्ष्यामि तन्त्राणां शारदातिलकं शुभम् ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्राप्तेः प्रथमकारणम् ॥ ४ ॥

ग्रन्थ प्रतिपाद्यविषयाः

शब्दार्थसृष्टिर्मुनिभिश्छन्दोभिर्दैवतैः सह ।
विधिश्च यन्त्रमन्त्राणां तन्त्रेऽस्मिन्नभिधीयते ॥ ५ ॥

सिद्धार्थं सिद्धसम्बन्धं श्रोतुं श्रोता प्रवर्त्तते ।
शास्त्रादौ तेन वक्तव्यः सम्बन्धः सप्रयोजनः ॥

इत्युक्तेः शिष्यबुद्ध्यनुकूलनार्थं ग्रन्थमाहात्म्यं प्रकाशयन् श्रोतृप्रवृत्तिनिमित्तभूतान् विषय-प्रयोजन-सम्बन्धाधिकारिणो दर्शयति सारमित्यादिश्लोकद्वयेन । तन्त्राणां सारं श्रेष्ठं संग्रहरूपञ्च इत्यनेनास्योपादेयताऽतिसंक्षिप्तता चोक्ता । तत्र तन्त्राणामिति वैष्णव-शैव-शाक्त-गाणपत्य-सौराणां यतः सारम् अतएव शुभम् । शब्दसंक्षेपेऽप्याकांक्षित सकलार्थप्रतिपादकत्वमेव शुभत्वम् । धर्मार्थकामेत्यादि वक्ष्यति । तदुपयिको नामनिर्देशः शारदातिलकमिति । शीर्यत इति शारं स्थूलं कर्मफलं तद्ददातीति शारदा। तत्तत्कारणत्वेन ब्रह्मविद्याधिरूढा सती द्यति खण्डयतीति वा शारदा चिच्छक्तिः । यद्वा शरः स्वतन्त्रं तस्य भावः शारं स्वातन्त्र्यां तद्ददातीति अनाद्यविद्यां परिछेद्यजीवभावनिरासेन परमैश्वर्यप्रदायिका । तदुक्तं गौतमेन तन्त्रव्याकरणे—

शरः स्वतन्त्रं हृदयं स्फुरत्ता परमेशिता ।
शारश्चेत्युदिताः शब्दाः पर्यायाः स्वार्थवाचकाः॥ इति ।

तस्यास्तिलको भूषणम् । अनेनोत्कृष्टता दर्शिता । तत्रापि भूषणान्तरं न भवति किन्तु तिलकरूपः । तेन यथा मुखे वर्त्तमानस्तिलकाः सर्वतः प्रथमं दृश्यो भवति तद्वदयमपीत्यभिप्रायः । प्रथमं कारणं मुख्यकारणम् । यथा चास्य मुख्यत्वं तथा ग्रन्थसङ्गतिकथनप्रस्तावेऽस्माभिः पूर्वमेव प्रपञ्चितम् । शब्दार्थसृष्ट्यादि विषयः । चतुर्वर्गः फलम् । अनयोः प्रतिपाद्य-प्रतिपादकभावः सम्बन्धः । तदर्थी चाधिकारी । अस्य शास्त्रस्य च व्युत्पाद्य-व्युत्पादकभावः सम्बन्धः । शास्त्रविषयस्य फलस्य च साध्यसाधनभावः सम्बन्धः । इत्याद्यन्योऽपि यथायथमूहनीयः । सहेति त्रिभिः सम्बध्यते । मुनिभिः तपोयोगबलेन मन्त्रप्रथमज्ञातृभिः प्रथमाराधकैः ।

तदुक्तं गौतमेन—महेश्वरमुखाज्ज्ञात्वा गुरुर्यस्तपसा मनुम् ।
संसाधयति शुद्धात्मा पूर्वं च ऋषिरीरितः ॥ इति ।

तथाऽन्यत्र— येन यदृषिणा दृष्टं सिद्धिः प्राप्ता च येन वै ।
मन्त्रेण तस्य तत् प्रोक्तमृषेर्भावस्तदार्षकम् ॥ इति ।

छन्दः शब्दव्युत्पत्तिरुक्ताऽन्यत्र—
छादनाच्छन्द उद्दिष्टं वाससी इव चाकृतेः ।
आत्मनाच्छादितो देवैर्मृत्योर्भीतैस्तु वै पुरा ।
आदित्यैर्वसुभी रुद्रैस्तेन च्छन्दांसि तानि वै ॥ इति ।

तथाऽन्यत्रापि— मृत्युभीतैः पुरा देवैरात्मनश्छादनाय च ।
छन्दांसि संस्मृतानीह छादितास्तैस्ततोऽमराः ।
छादनाच्छन्द उद्दिष्टं सर्वं छन्दोभिरावृतम् ॥ इति ।

तत्तु गायत्र्यादि प्रसिद्धम् । दैवतं तत्तन्मन्त्रोद्दिष्टम् । यदाहुः—

यस्य यस्य च मन्त्रस्य उद्दिष्टा या तु देवता ।
तदाकारं भवेत्तस्य देवत्वं देवतोच्यते ॥ इति ।

दैवतैरिति विनियोगस्याप्युपलक्षणम् ।

तत्स्वरूपमुक्तमन्यत्र—

पुराकल्पे समुत्पन्ना मन्त्राः कर्मार्थमेव च ।
अनेन चेदं कर्त्तव्यं विनियोगः स उच्यते ॥ इति ।

अन्यत्रापि— धर्मार्थकाममोक्षेषु शास्त्रमार्गेण योजनम् ।
सिद्धमन्त्रस्य सम्प्रोक्तो विनियोगो विचक्षणैः ॥ इति ।

तज्ज्ञानाभावे दोष उक्तोऽन्यत्र—

दौर्बल्यं याति तन्मन्त्रो विनियोगमजानतः ॥ इति ।

छन्द-ऋषि-देवताज्ञानं मन्त्रसाफल्यार्थमवश्यमपेक्षितम् ।

तदुक्तं छन्दोगानामार्षेयब्राह्मणे—

यो ह वा अविदितार्षेयच्छन्दोदैवतब्राह्मणेन मन्त्रेण याजयति वाध्यापयति वा स्थाणुं वर्छति गर्त्तं वा पद्यति प्र वा मीयते पापीयान् भवति । यातयामान्यस्य छन्दांसि भवन्ति । अथ यो मन्त्रे मन्त्रे वेद सर्वमायुरेति श्रेयान् भवति अयातयामान्यस्य छन्दांसि भवन्ति । तस्मादेतानि मन्त्रे मन्त्रे विद्यादृषीणां संस्थानो भवति संस्थानो भवति ब्रह्मणः स्वर्गे लोके महीयते स्मरन्न जायते पुनरिति ।

कात्यायनोऽपि—एतान्यविदित्वा योऽधीतेऽनुब्रूते जपति जुहोति यजते याजयति वा तस्य ब्रह्मवीर्यं यातयामं भवति । अनुविज्ञायैतानि योऽधीते वीर्यवत्तरं यो यथार्थवित् तस्य वीर्यवत्तमं भवति । जपित्वा हुत्वेष्ट्वा फलं प्राप्नोतीति ।

'यश्च जानाति तत्त्वेन आर्षं छन्दश्च दैवतम् ।' इत्यादिना आगमेऽपि ।

याज्ञवल्क्योऽपि—आर्षं छन्दश्च दैवत्यं विनियोगस्तथैव च ।
वेदितव्यं प्रयत्नेन ब्राह्मणेन विशेषतः ॥

अविदित्वा तु यः कुर्याद्यजनाध्ययनं जपम् ।
होममन्यच्च यत् किञ्चित् तस्य चाल्पं फलं भवेत् ॥ इति ।

विधिरिति । न्यास-जप-पूजा-होम-तर्पणाभिषेकसम्पातपातादिः । चकारः शब्दसृष्ट्यादेः प्रधानाप्रधानस्य समुच्चये । मन्त्रयन्त्राणामित्येकपदोपादानेऽपि मुन्यादीनां यथायोगं सम्बन्धः । तत्र मुनिच्छन्दसी होमतर्पणे च मन्त्र एव । देवतादीनि अन्यान्युभयत्रापि । सम्पातपातस्तु यन्त्रे तदुपलक्षितेषु प्रतिकृतिकुम्भशिलाप्रतिमाङ्गुलिकातैलघृतादिषु सम्बध्यते । एतानि देवतोपासकस्य स्थूलरूपतयोक्तानि । येषां सूक्ष्मरूपं यथा । यदाहुः—

स्वात्मैव देवता प्रोक्ता मनोज्ञा विश्वविग्रहा ।
न्यासस्तु देवतात्मत्वात् स्वात्मनो देहकल्पना ॥
जपस्तन्मयतारूपभावनं सम्यगीस्तिम् ।

पूजा तु चञ्चलत्वेऽपि तन्मयत्वाप्रमत्तता ॥
होमो विश्वविकल्पानामात्मन्यस्तमयो मतः ।
एषामन्योन्यसम्मेलभावनं तर्पणं स्मृतम् ॥
अभिषेकस्तु विद्या स्यादात्मैव स्वाश्रयो महान् ।
प्रयोगाः स्युरुपाधीनां हेतोः स्वात्मविमर्शनम् ॥
सन्ध्यासु भजनं तासामादिमध्यान्तवर्जनम् ।
मोहाज्ञानादिदुःखानामात्मन्यस्तमयो दृढम् ॥ इति ॥ ४-५ ॥

अब इस ग्रन्थ में शिष्य को प्रवृत्त करने के लिये ग्रन्थ का माहात्म्य तथा ग्रन्थ के विषय, प्रयोजन, सम्बन्ध एवं अधिकारी रूप चार अनुबन्धों का दिग्दर्शन कराते हैं, क्योंकि इन चार के होने पर ही श्रोता की प्रवृत्ति ग्रन्थ में होती है ।

(वैष्णव, शैव, शाक्त, गाणपत्य एवं सौर) सभी तन्त्रों का सार होने से सर्वथा कल्याणकारक, धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष की प्राप्ति में प्रथम कारण भूत इस शारदा तिलक नामक ग्रन्थ को कहता हूँ ॥ ४ ॥

विमर्श—शारदातिलक का अर्थ है स्थूलकर्म का फल जो प्रदान करे उसे 'शारदा' कहते हैं, उसका तिलक अर्थात् भूषण स्वरूप शारदातिलक । अथवा शरः/स्वतन्त्रम्, तस्य भावः शारम्/स्वातन्त्र्यम् तद् ददातीति शारदा, तस्याः तिलकम् । प्राणी का जीवभाव निरस्त कर उसे अनन्त ऐश्वर्य प्रदान करने वाली शारदा का तिलक है । तिलक कहने का एक अभिप्राय यह भी है कि शरीर में सर्वप्रथम तिलक दिखाई पड़ता है उसी प्रकार यह भी तन्त्र के सभी ग्रन्थों में मुख्य एवं अपने ढङ्ग का अनूठा ग्रन्थ है । इस ग्रन्थ में शब्दार्थ सृष्टि आदि विषय हैं, धर्मार्थादि पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति **फल** है प्रतिपाद्य प्रतिपादक भाव **सम्बन्ध** है । पुरुषार्थ चतुष्टय को चाहने वाला **अधिकारी** है ॥ ४ ॥

अब **इस ग्रन्थ का विषय** कहते हैं—इस शारदातिलक नामक तन्त्र ग्रन्थ में ऋषि, छन्द और देवता के सहित शब्दार्थ की सृष्टि तथा यन्त्र एवं मन्त्रों की विधि न्यास, जप पूजा होम, तर्पण, अभिषेक, संपात पातादि का निरूपण करता हूँ ।

विमर्श—किसी भी मन्त्र में मुनि, छन्द, देवता तथा विनियोग की आवश्यकता होती है, इसके जाने बिना मन्त्र की सिद्धि नहीं होती । मुनि वे हैं जिन्हें तपोयोगबल से मन्त्रों का साक्षात्कार हुआ है, अथवा उस मन्त्र के जप द्वारा उन्हें सिद्धि प्राप्त हुई हैं, वे ही उस मन्त्र के ऋषि कहे जाते हैं ।

जिस प्रकार शरीर को वस्त्र से आच्छादित किया जाता है उसी प्रकार मृत्यु से भयभीत ऋषियों ने जिससे अपने को ढक लिया वही छन्द है, देवताओं को आच्छादित करने के कारण ही उसकी छन्द संज्ञा कही गई है । यह छन्द गायत्री आदि नामों से प्रसिद्ध हैं । जिस जिस देवता को उद्देश्य कर जो जो मन्त्र कहे जाते हैं वे ही उस मन्त्र के देवता कहे जाते हैं, अतः उन मन्त्रों का भी उस देवता

के समान आकार होता है, इसलिये मन्त्र और देवता में कोई भेद नहीं अतः मन्त्र देवता स्वरूप ही होते हैं ।

विनियोग का अर्थ है, कर्त्तव्य । मन्त्रों के उत्पत्ति कर्म के लिये ही हुई है, जिस मन्त्र से जो कार्य कर्त्तव्य हो, उस मन्त्र का वह विनियोग होता है, जैसे जपे विनियोगः । न्यासे विनियोगः । पाठे विनियोगः । अथवा धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष रूप कार्यों में शास्त्रीय रीति से सिद्ध मन्त्रों की योजना करने का नाम विनियोग है । मन्त्र की फल प्राप्ति के लिये उसके ऋषि छन्द, देवता तथा विनियोग की आवश्यकता है । इसके बिना मन्त्र फलवान् नहीं होता ॥ ५ ॥

शिवस्य निर्गुणसगुणभेदेन द्वैविध्यम्

निर्गुणः सगुणश्चेति शिवो ज्ञेयः सनातनः ।
निर्गुणः प्रकृतेरन्यः सगुणः सकलः स्मृतः ॥ ६ ॥

सृष्टिं वक्तुमुपोद्घातमाह निर्गुण इति । सनातनो नित्यः शिवो निर्गुणः सगुणश्च ज्ञेयः । आद्यस्य स्वरूपमाह निरिति । प्रकृतेरन्यः तत्सम्बन्धशून्यः । षष्ठ्या एवात्र प्राधान्येनोद्देश्यत्वात् । तेन सूक्ष्म इत्यर्थः । अतएवान्यशब्दार्थाभावात् न पञ्चमीयम् । तथा सत्यनुवादे पर्यवसानं स्यात् । यदुक्तं प्रयोगसारे—

नित्यः सर्वगतः सूक्ष्मः सदानन्दो निरामयः ।
विकाररहितः साक्षी शिवो ज्ञेयः सनातनः ॥ इति ।

नारायणीयेऽपि— निष्क्रियं निर्गुणं शान्तमानन्दमजमव्ययम् ।
अजरामरमव्यक्तमज्ञेयमचलं ध्रुवम् ॥
ज्ञानात्मकं परं ब्रह्म स्वसंवेद्यं हृदिस्थितम् ।
सत्यं बुद्धेः परं नित्यं निर्मलं निष्कलं स्मृतम् ॥ इति ।

द्वितीयस्य स्वरूपमाह स इति । सगुणः सकलः कला प्रकृतिः तत्संहितः । सांख्यमते सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रधाना परपर्याया प्रकृतिः । अतएव सगुण इत्युक्तिः । वेदान्तनये तु अविद्या । शिवतन्त्रे शक्तिः ।

उक्तञ्च नारायणीयप्रयोगसारयोः—

तच्छक्तिभूतः सर्वेशो भिन्नो ब्रह्मादिमूर्त्तिभिः ।
कर्त्ता भोक्ता च संहर्त्ता सकलः स जगन्मयः ॥ इति ॥ ६॥

अब **शिव के निर्गुण एवं सगुण भेद** को कहते हैं—सनातन शिव निर्गुण और सगुण दो प्रकार के कहे गये हैं, प्रकृति सम्बन्ध से शून्य शिव निर्गुण हैं और प्रकृति के साथ रहने से सगुण हैं ॥ ६ ॥

विमर्श—वेदान्त मत में प्रकृति को अविद्या कहते हैं तथा उसी को शैव लोग शक्ति कहते हैं । सांख्य के मत में सत्त्व, रज और तम की साम्यावस्था को प्रधान या प्रकृति कहते हैं ।

शक्त्याविर्भावः, नादोत्पत्तिः, ततो बिन्दूद्भवः

सच्चिदानन्दविभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।
आसीच्छक्तिस्ततो नादो नादाद् बिन्दुसमुद्भवः ॥ ७ ॥

सृष्टिमाह सदिति । तस्याविद्याशबलितत्वेन जडत्वे कथं सृष्टिकर्तृत्वम् इति शङ्कां वारयति सच्चिदानन्दविभवादिति । अनेनाविद्योपहितत्वेऽपि तस्य न स्वरूपहानिरित्यर्थः । सकलाच्छक्तिरासीदिति योजना । शक्तिसहितादेव पुनः शक्तिः कथमासीदिति चेत् सत्यम् । या अनादिरूपा चैतन्याध्यासेन महाप्रलये सूक्ष्मा स्थिता तस्या गुणवैषम्यानुगुणतया सात्त्विक-राजस-तामसस्रष्टव्यप्रपञ्चकार्य साधने उच्छूनावस्थात्वमेव उपचारादुत्पत्तिः। इयञ्च सदुत्पत्तिवादिसांख्यमतमाश्रित्य ग्रन्थकारस्योक्तिरिति ज्ञेयम् । तदुक्तं प्रयोगसारे—

तस्माद् विनिर्गता नित्या सर्वगा विश्वसम्भवा । इति ।

वायवीयसंहितायामपि—शिवेच्छया पराशक्तिः शिवतत्त्वैकतां गता ।
ततः परिस्फुरत्यादौ सर्गे तैलं तिलादिव ॥ इति ।

पञ्चरात्रेऽपि—एवमालोक्य सर्गादौ सच्चिदानन्दरूपिणीम् ।
समस्ततत्त्वसङ्घात्मस्फुर्त्त्यधिष्ठानरूपिणीम् ।
व्यक्तां करोति नित्यां तां प्रकृतिं परमः पुमान् ॥ इति ।
तस्या एव नादबिन्दू सृष्ट्युपयोगावस्थारूपौ ।

तदुक्तं प्रयोगसारे—
नादात्मना प्रबुद्धा सा निरामयपदोन्मुखी ।
शिवोन्मुखी यदा शक्तिः पुंरूपा सा तदा स्मृता ॥
सैव सर्गक्षमा तेन । इति ।
आचार्यास्तु-सा तत्त्वसंज्ञा चिन्मात्रज्योतिषः सन्निधेस्तदा ।
विचिकीर्षुर्घनीभूता क्वचिदभ्येति बिन्दुताम् ॥ इति ।

अन्यत्रापि— अभिव्यक्ता परा शक्तिरविनाभावलक्षणा ।
अखण्डपरचिच्छक्तिर्व्याप्ता चिद्रूपिणी विभुः ॥
समस्ततत्त्वभावेन विवर्त्तेच्छासमन्विता ।
प्रयाति बिन्दुभावञ्च क्रियाप्राधान्यलक्षणम् ॥ इति ।

अतएव वक्ष्यमाणशैवतत्त्वेषु शुद्धानां पञ्चानामेव ग्रहणम्। अत्र यद्यप्यन्यैर्ग्रन्थकृद्भिर्नादावस्था नोक्ता तथापि ग्रन्थकृता तारस्य सप्तात्मकत्वं सूचयितुमेतदुक्तिः कृता । कालं प्रस्तुवद्भिराचार्यैः सूचितैव नादावस्था । यदाहुः—'रवात्मन्यथो कालतत्त्वे' इति । भुवनेशीस्तुतावप्याचार्याः 'नमस्ते रवत्वेन तत्त्वाभिधाने' इति ॥ ७ ॥

अब **सृष्टि का क्रम** कहते हैं—सत् चित् एवं आनन्द रूप ऐश्वर्य से पूर्ण उस सगुण परमेश्वर के प्रकृति से युक्त हो जाने पर शक्ति उत्पन्न हुई, शक्ति से नाद और नाद से बिन्दु की उत्पत्ति हुई ॥ ७ ॥

विमर्श—परमेश्वर की प्रथम कला (शक्ति या प्रकृति) जो प्रलय काल में अत्यन्त सूक्ष्म अनादि और चैतन्य युक्त थी वही परमेश्वर के संयोग होने पर पुनः सत्त्व, रज और तमोगुण से युक्त हो कर सृष्टि के योग्य, प्रपञ्च कार्य में साधन में सक्षम हो कर स्थूल रूप से उत्पन्न हुई । इसीलिये शैवागम में प्रधानतया, शक्ति, नाद और बिन्दु पाँच तत्त्व निष्कल, सकल माने गये हैं ।

नादोत्थबिन्दोस्त्रिभेदः

परशक्तिमयः साक्षात् त्रिधाऽसौ भिद्यते पुनः ।
बिन्दुर्नादो बीजमिति तस्य भेदाः समीरिताः ॥ ८ ॥
बिन्दुः शिवात्मको बीजं शक्तिर्नादस्तयोर्मिथः ।
समवायः समाख्यातः सर्वागमविशारदैः ॥ ९ ॥

इच्छाशक्त्या(सत्त्वा)दिरूपतया बिन्दोस्त्रैविध्यमाह परेति । साक्षात् परशक्तिमयः अतः पश्चात्तदवस्थात्मकत्वमेवोक्तम् । अथवा परः शिवः तन्मयः शक्तिमयः एवमुभयात्मकः । 'बिन्दुः शिवात्मकः' इति वक्ष्यमाणत्वात् । असौ त्रिधा भिद्यते । एतौ नादबिन्दू प्रथमोक्तनादबिन्दुभ्यामन्यौ तत्कार्यरूपौ ज्ञेयौ । तदुक्तं 'स बिन्दुर्भवति त्रिधा' इति ॥ ८ ॥

बिन्द्वादेर्भेदत्रयस्य परम्परास्वरूपमाह बिन्दुरिति । धर्मिणावुक्त्वा तत् सम्बन्धो वाच्य इत्यभिप्रायेण व्युत्क्रमः शक्त्युत्पत्त्यनुरोधात् पूर्वत्र तथाक्रमः । समवायः सम्बन्धः क्षोभ्यक्षोभकरूपः सृष्टिहेतुः । उक्तेऽर्थे प्रमाणमाह सर्वागमविशारदैरिति ॥ ९ ॥

वह परशक्तिमय बिन्दु पुनः तीन रूपों में प्रविभक्त हुआ । १. बिन्दु, २. नाद और ३. बीज—ये उसके तीन भेद हैं । इसमें कहे गये बिन्दु और नाद प्रथम कहे गये (१, ७) नाद और बिन्दु से भिन्न हैं ।

बिन्दु शिवात्मक है, बीज शक्त्यात्मक है, शिव शक्ति के सम्बन्ध से नाद की उत्पत्ति हुई है ऐसा तत्त्वागम विशारदों ने कहा है । शिव जब शक्ति में क्षोभ उत्पन्न करता है तो उससे उत्पन्न हुआ नाद सृष्टि का हेतु हो जाता है ।

विमर्श—यहाँ बिन्दु के कथन के बाद नाद कहना चाहिए था किन्तु शक्ति का कथन किये बिना नाद नहीं कहा जा सकता था, इसलिये यहाँ क्रम विरुद्ध कहा गया है ॥ ८-९ ॥

रौद्री बिन्दोस्ततो नादाज्ज्येष्ठा बीजादजायत ।
वामा ताभ्यः समुत्पन्ना रुद्रब्रह्मरमाधिपाः ॥ १० ॥

रौद्रीति । ततस्तस्माद् बिन्दो रौद्री यतस्तस्य शिवमयत्वम् अतोऽन्वर्थतापि । नादात् ज्येष्ठा इति मध्योच्चारितत्वे तत्त्वेनान्वर्थत्वं ज्ञेयम् । बीजाद् वामा अजायतेति सम्बन्धः । तस्य शक्तिमयत्वादन्वर्थत्वम् । तदुक्तं प्रयोगसारे—

बिन्दुः शिवात्मकस्तत्र बीजं शक्त्यात्मकं स्मृतम् ।
तयोर्योगे भवेन्नादस्तेभ्यो जातास्त्रिशक्तयः ॥
रौद्री बिन्दोः समुद्भूता ज्येष्ठा नादादजायत ।
वामा बीजादभूच्छक्तिस्ताभ्यो देवास्त्रयोऽभवन् ॥ इति ॥ १० ॥

बिन्दु से रौद्री, नाद से ज्येष्ठा और बीज से वामा की उत्पत्ति हुई । पुनः उनसे क्रमशः रुद्र, ब्रह्मा और विष्णु उत्पन्न हुये ॥ १० ॥

शब्दब्रह्मोत्पत्तिः

संज्ञानेच्छाक्रियात्मानो वह्निन्द्वर्कस्वरूपिणः।
भिद्यमानात् पराद् बिन्दोरव्यक्तात्मा रवोऽभवत् ॥ ११ ॥

संज्ञाने इति । संज्ञाने इच्छाक्रियो तदात्मानः तेन रुद्रब्रह्मरमाधिपाः क्रमेण इच्छाशक्ति-क्रियाशक्ति-ज्ञानशक्तिस्वरूपाः । क्वचित् ते ज्ञानेच्छेति पाठः सः असाम्प्रदायिक एव । एते वह्नीन्द्वर्कस्वरूपिणो रुद्रब्रह्मरमाधिपाः शब्दसृष्ट्यन्तर्गताः निरोधिकार्द्धेन्दु बिन्दुरूपाः शक्तेरेवावस्थाविशेषा ज्ञेयाः । एषामिच्छाक्रियाज्ञानात्मत्वं शक्तित उत्पन्नत्वात् । वक्ष्यति च—'इच्छाज्ञानक्रियात्माऽसौ' इति ।

ईश्वरप्रत्यभिज्ञायामपि—

यत इच्छन्ति तज्ज्ञातुं कर्त्तुं वा स्वेच्छया क्रियाः ।
अनन्तरं हि तत्कार्यज्ञानदर्शनशक्तिता ॥
ज्ञानशक्तिस्तदर्थं हि योऽसौ स्थलः समुद्यमः ।
सा क्रियाशक्तिरुदिता ततः सर्वं जगत् परम् ॥ इति ।

यतः पुनस्तेषां वक्ष्यमाणत्वात् ततो रुद्रसमुद्भवस्ततो विष्णुस्ततो ब्रह्मा इति । अन्यथा पूर्वापरविरोधोऽपि स्यात् । यतो ग्रन्थकृत् तस्यां सूर्येन्दुपावकान् 'प्रणवस्य त्रिभिर्वर्णैरिति' वक्ष्यति । तत्र प्रणवांशा अकारोकारमकारा ब्रह्मविष्णु रुद्रात्मकाः । 'अकाराद् ब्रह्मणोत्पन्नः' इत्यादेर्वक्ष्यमाणत्वात् । आगमान्तरे च—ब्रह्मविष्णवीश्वरा-स्तत्तन्मण्डलेषु व्यवस्थिताः । इति ।

तेन तत्र सूर्यरूपः अकारो ब्रह्मा अत्र च सूर्यरूपो विष्णुरिति । अतो वक्ष्यमाणक्रमोऽर्थसृष्ट्यनुसारेणानुसन्धेयः । ग्रन्थकृच्च वक्ष्यति—

शब्दार्थभाविभुवनं सृजतीन्दुरूपा या तद्विभर्त्ति पुनरर्कतनुः स्वशक्त्या । वह्न्यात्मिका हरति तत् सकलं युगान्ते तां शारदां मनसि जातु न विस्मरामि ॥ इति।

गोरक्षसंहितायामपि—

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं गौरी ब्राह्मी तु वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
आचार्या अपि—आद्यैस्त्रिभेदै स्तपनान्तिकैर्यत् । इति—

शब्दब्रह्मण उत्पत्तिमाह भिद्यमानादिति । पराद् विन्दोरित्यनेन शक्त्यवस्था-रूपो यः प्रथमो बिन्दुस्तस्मादव्यक्तात्मा वर्णादिविशेषरहितोऽखण्डो नादमात्र उत्पन्नः ॥ ११ ॥

वे रुद्र ब्रह्मा और विष्णु, क्रमशः इच्छा, क्रिया और ज्ञानात्मा हैं तथा अग्नि, चन्द्र और सूर्य स्वरूप हैं (प्रथम इच्छा, तदनन्तर कार्य, तदनन्तर ज्ञान यही क्रम है और ये शक्ति से उत्पन्न हुये हैं) इच्छा शक्ति गौरी, क्रिया शक्ति ब्राह्मी और ज्ञान शक्ति वैष्णवी शक्ति है पर बिन्दु के (शक्त्यवस्था रूप) प्रथम बिन्दु (द्र० १. ७) से वर्ण विशेष रहित अखण्ड नाद उत्पन्न हुआ ॥ ११ ॥

शब्दब्रह्मेति तं प्राहुः सर्वागमविशारदाः ।
शब्दब्रह्मेति शब्दार्थं शब्दमित्यपरे जगुः ॥ १२ ॥

तस्य चैतन्यात्मकता

न हि तेषां तयोः सिद्धिर्जडत्वादुभयोरपि ।
चैतन्यं सर्वभूतानां शब्दब्रह्मेति मे मतिः ॥ १३ ॥

तत्स्वरूपमाह शब्देति । सर्वागमविशारदाः सर्वश्रुत्यर्थविदः। तदुक्तमाचार्यैः—

स रवः श्रुतिसम्पन्नैः शब्दब्रह्मेति कथ्यते। इति । सृष्ट्युन्मुखपरमशिवप्रथमोल्लासमात्रम् अखण्डोऽव्यक्तो नादबिन्दुमय एवं व्यापको ब्रह्मात्मकः शब्दः शब्दब्रह्मेत्यर्थः ॥ उक्तञ्च—

क्रियाशक्तिप्रधानायाः शब्दः शब्दार्थकारणम् ।
प्रकृतेर्विन्दुरूपिण्याः शब्दब्रह्माऽभवत् परम् ॥

अथान्तरस्फोटवादिमतं जातिव्यक्तिस्फोटात्मकं वा बाह्यस्फोटमतञ्च दूषयितुमुपक्रमते शब्देति । एके आचार्याः शब्दार्थमान्तरस्फोटं शब्दब्रह्मेत्याहुः । यथाहि—

'निरंश एवाभिन्नो नित्यो बोधस्वभावः शब्दार्थमयान्तरः स्फोटः' इति । अपरे वैयाकरणाः पूर्ववर्णोच्चारणाभिव्यक्तं तत्तत्पदसंस्कारसहायचरमपदग्रहणोद्बुद्धं वाक्यस्फोटलक्षणं शब्दमखण्डैकार्थप्रकाशकं शब्दब्रह्मेति वदन्ति । यदाह—

'एक एव नित्यो वाक्याभिव्यङ्ग्योऽखण्डो व्यक्तिस्फोटो जातिस्फोटो वा वहोरूपः' इति ॥ १२ ॥

तदुभयमतं दूषयन् स्वमतमाह नहीति । तेषां वादिनां मते तयोः शब्दशब्दार्थयोः सिद्धिः शब्दब्रह्मत्वसिद्धिर्न । उभयोस्तयोर्जडत्वात् । यदि शब्दार्थः शब्दो वा शब्दब्रह्मेत्युच्यते तदा ब्रह्मपदवाच्यत्वं नोपपद्यते । यतः सच्चिदानन्दरूपो ब्रह्मपदार्थः । तौ च जडौ । तदुक्तं भर्तृहरिणा—

अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दतत्त्वं यदक्षरम् ।
विवर्त्ततेऽर्थभावेन प्रक्रिया जगतो यतः ॥ इति ।

अन्यत्रापि—शब्दब्रह्मेति शब्दावगम्यमर्थं विदुर्बुधाः ।
स्वतोऽर्थानवबोधत्वात् प्रोक्तो नैतादृशो रवः ॥
स तु सर्वत्र संस्यूतो जाते भूताकरे पुनः ।
आविर्भवति देहेषु प्राणिनामर्थविस्तृतः ॥ इति ।

तेन सर्वागमविशारदा इत्यनेन सहैकवाक्यतैवास्य । तद्बिन्दुरूपरवस्यैव सर्वशरीरेष्वाविर्भूतत्वेन वक्ष्यमाणत्वात् ।

यदुक्तं प्रयोगसारे—

सोऽन्तरात्मा तदा देवी नादात्मा नदते स्वयम् ।
यथासंस्थानभेदेन स भूयो वर्णतां गतः ।
वायुना प्रेर्यमाणोऽसौ पिण्डाद् व्यक्तिं प्रयास्यति ॥ इति ।

केचित्तु शब्दब्रह्मेति शब्दस्यार्थं शब्दमेवाहुरिति योजनां कृत्वा सर्वागमविशारदा इत्येकः पक्षः । अपरे बिन्दुरिति द्वितीयः, तयोर्दूषणमित्याहुः । तन्न । जडत्वादिति हेतुः प्रथमपक्षे न सम्भवति आचार्यमतविरोधश्चापद्येत । तेन सर्वागमविशारदा इत्ययमेवपक्षो ग्रन्थकृदभिमत इति ॥ १३ ॥

संपूर्ण आगम शास्त्र के विद्वान् उसे **शब्दब्रह्म** कहते हैं कोई शब्दार्थ को **शब्दब्रह्म** कहते हैं, कोई केवल अखण्ड स्फोटात्मक शब्द को **शब्दब्रह्म** कहते हैं। किन्तु ये दोनों ही जड़ होने से सृष्टि के योग्य नहीं, अतः वे **शब्दब्रह्म** नहीं हो सकते। ग्रन्थकार कहते हैं कि हमारा मत तो यह है कि बिन्दु से उत्पन्न हुआ संपूर्ण प्राणियों के भीतर चैतन्य रूप से विद्यमान अखण्डनाद ही **शब्दब्रह्म** है (द्र. १.११-१२) यहाँ तक शब्दसृष्टि कही गई । अब नीचे के श्लोक में उसका समापन करते हैं ॥ १२-१३ ॥

तस्य कुण्डलीरूपेण प्राणिदेहे स्थितिः

तत् प्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ।
वर्णात्मनाऽविर्भवति गद्यपद्यादिभेदतः ॥ १४ ॥

एवं परां तां शब्दसृष्टिमुक्त्वा सामान्यतः समापयति तत् प्राप्येति । प्राणिनां देहमध्यगं कुण्डलीरूपं कुण्डलिनीस्वरूपं तच्चैतन्यं गद्यपद्यादिभेदतो वर्णात्मना आविर्भवतीति सम्बन्धः । किं कृत्वा । प्राप्य कण्ठादिकरणानीति शेषः । अतएव वक्ष्यमाणा सृष्टिः कुण्डलिनीत इति ज्ञेयम् ॥ १४ ॥

प्राणियों के शरीर के मध्य में कुण्डली रूप को प्राप्त हुआ वही चैतन्य कण्ठादि स्थानों को प्राप्त कर गद्य पद्यादि भेद से वर्णात्मक स्वरूप से आविर्भूति होता है । इसलिये ये सारी शब्द सृष्टि कुण्डलिनी से ही होती है ॥ १४ ॥

पश्यन्तीशब्दसृष्टिकथनारम्भः

अथ बिन्द्वात्मनः शम्भोः कालबन्धोः कलात्मनः ।
अजायत जगत्साक्षी सर्वव्यापी सदाशिवः ॥ १५ ॥

सदाशिवेशरुद्रविष्णुब्रह्मोत्पत्तिः

सदाशिवाद् भवेदीशस्ततो रुद्रसमुद्भवः ।
ततो विष्णुस्ततो ब्रह्मा तेषामेवं समुद्भवः ॥ १६ ॥

एवं प्राधान्यद्योतनाय प्रथमोद्दिष्टां परां तां शब्दसृष्टिमुक्त्वा पश्यन्त्यादीनां शरीरसृष्टिव्यतिरेकेण वक्तुमशक्यत्वात् तां वक्तुमर्थसृष्टिमारभते अथेति । कला माया तदात्मनः तत उत्पन्नत्वात् । बिन्दुरपि तस्यैवावस्थान्तरम् । तदात्मन इत्युभयत्र कार्ये कारणोपचारात् । तदुक्तम्—

सर्वज्ञादिगुणोपेतामभिन्नामात्मनः सदा । इति ।

यद्वा कला निवृत्त्याद्या अधिष्ठातृसदाशिवादीनां प्रातिलोम्येनोत्पादिकाः तदात्मनः। कालबन्धोरिति । अनाद्यनन्ते काले सृष्टिरूपकालसहायान्नादात्मन इत्यर्थः। शम्भोः परमशिवात् सृष्टिस्थितिध्वंसनिग्रहानुग्रहकार्यपञ्चककर्त्ता, अतएव जगन्निर्माणबीजरूपो जगत्साक्षी सदाशिवो जातः । अथ च कालबन्धोः, अतएव कालात्मन इति हेतुहेतुमद्भावेन योजना ।

'सा तु कालात्मना सम्यक् मयैव ज्ञायते सदा' इति आचार्योक्तेः ।

अनेन विशेषणद्वयेन प्रकृतेः कालस्य च महाप्रलयेऽप्यवस्थानमुक्तम् । अतएव अनयोरापेक्षकनित्यता । स्वतो नित्यत्वं पुरुषस्यैव । सर्वविनाशस्य पुरुषावधित्वादन्यथाऽनवस्थानादित्यादियुक्तिः द्रष्टव्या । अथ च कालबन्धोरिति बन्धुशब्देन कालस्य निमित्तत्वं सूचितम् । यदाहुः—

लवादिप्रलयान्तोऽयं तमः शक्तिविजृम्भितः ।
निमित्तभूतः कालोऽयं भावानां जन्मनाशयोः ॥ इति ।

अन्यत्रापि—अनादिर्भगवान् कालो नान्तोऽस्य द्विज विद्यते ।
अव्युच्छिन्नास्ततस्त्वेते सर्गस्थित्यन्तसंयमाः ॥ इति ।

कालबन्धोरित्यनेन अपरो लवादिप्रलयान्तः कालोऽपि सूचितः । तेनैव परकालस्योक्तत्वात् । स च—

'नलिनीपत्रसंहत्या सूक्ष्मसूच्यभिवेधने ।
दले दले तु यः कालः स कालो लवसंज्ञकः ॥
लवैस्त्रुटिः स्यात् त्रिंशद्भिः' इत्यादिना
'तवायुर्मम निश्वासः कालेनैव प्रचोद्यते ।'

इत्यन्तेन ग्रन्थसन्दर्भेणाचार्यैः विवेचितः । अस्माभिस्तु ग्रन्थगौरवभयात् नोक्तः । अन्ये त्वेवं व्याचक्षते कालबन्धोः कालात्मनः कश्च लश्च इति प्रत्याहारेण व्यञ्जनानि गृहीतानि । अश्चेत्यनेन स्वरा अपि गृहीताः । तदात्मन इति । अन्ये त्वन्यथा व्याचक्षते—कश्च लश्च आत्मा दीर्घेकारः । चतुर्णामात्मनां चतुर्थ इत्युक्तेः । कालशब्देनार्कस्तेन मः । यद्वा कालशब्देन महाकालो मकारस्य रुद्रमूर्त्तिगृहीता । भीमो भीमसेन इतिवत् । तेन मकारः। एवं मिलित्वा कामबीजमुद्धृतम् । तस्मादित्युक्तं भवति । तस्य जगन्मूलत्वात् शम्भोः भ्रमन्तं योन्यन्तःस्फुरदरुणबन्धककुसुमप्रभं कामं ध्यायेज्जठरशशभृत्कोटिशिखरम् ।

इत्यादिना शरीरे मूलाधारे तेजस्त्रयरूपस्य तस्यैवोक्तत्वात् शक्तिरूपत्वाच्च बिन्द्वात्मन इति । तदुक्तम्—

विश्वं भूतेन्द्रियान्तःकरणमयमिनेन्द्वग्निरूपं समस्तं
वर्णात्मैतत् प्रधाने कमलनयनमये बीजरूपे क्रमेण ।
नीत्वा तां पुंसि बिन्द्वात्मनि तमपि रवात्मन्यथो कालतत्त्वे
तं वै शक्तौ चिदात्मन्यपि नयतु च तां केवले धाम्नि शान्ते ॥ इति ।

अन्ये तु शम्भोः हकारात् कलाऽर्द्धेन्दुरात्मा ईकारः बिन्दुः बिन्दुरेव कालोऽग्निः प्रलये सर्वविनाशकत्वात् । एवं मायाबीजमुद्धृतम् । तस्मादित्युक्तम् अस्य जगन्मूलबीजभूतत्वं प्रसिद्धमेव । इदञ्च व्याख्यानमाचार्यचरणसम्मतमिति । तदुक्तमाचार्यैः—

स्वामिन् प्रसीद विश्वेश के वयं केन भाविताः ।
किं मूलाः किं क्रियाः सर्वमस्मभ्यं वक्तुमर्हथ ।
इति पृष्टः परं ज्योतिरुवाच प्रमिताक्षरम् ॥

इत्यस्य पद्यस्य व्याख्याने पद्मपादाचार्यैर्व्याख्यातम्—सर्वेश्वर उपादानादिकं संग्रहेणोक्तवान् इत्याह—इति पृष्टेति । प्रकर्षेण मीयते ज्ञायते इति प्रमिता प्रकृतिः प्रमिनोति जानातीति प्रमितः पुरुषः प्रमिनोति परिच्छिनत्तीति प्रमितः कालः । तेषां प्रमितानां वाचकमक्षरं तदभिन्नं प्रमिताक्षरम् । परा वाक् सतत्त्वं हकार इत्यर्थः । तस्य बीजबिन्दुनादरूपेण प्रकृत्यादिवाचकत्वं द्रष्टव्यम् । एतेन इत्युत्तरमुवाचेत्यर्थः । संग्रहेणोक्तस्याप्रतिपत्तिमालक्ष्य तदेव विवृणोति—

यूयमक्षरसम्भूताः सृष्टिस्थित्यन्तहेतवः । इति ।

न क्षरत्यश्नुते वेति व्युत्पत्त्या 'अक्षरात् सम्भवतीह विश्वम्' इत्यादिना । तेषामिति । शब्दसृष्टौ तेषामुद्भव उक्त एव । तेषामेवं समुद्भवः अर्थसृष्टा वित्यर्थः ॥ १५-१६ ॥

अब परा, पश्यन्ती आदि वाणियों के उत्पत्तिस्थानभूत शरीर की सृष्टि का उपक्रम बताते हैं, क्योंकि शरीर के बिना परा, पश्यन्ती आदि वाणियों का उत्पन्न होना संभव नहीं है । इसलिये अर्थ सृष्टि का आरम्भ करते हैं—

माया (प्रकृति) से संवलित बिन्द्वात्मक शरीर वाले उस परम शिव से अनादि अनन्त काल की सहायता से सृष्टि, स्थिति, ध्वंस, निग्रह और अनुग्रह में समर्थ जगन्निर्माणबीजरूप जगत्साक्षी सदाशिव उत्पन्न हुये ।

विमर्श—लव से लेकर प्रलयान्त समय की काल संज्ञा है । सूक्ष्म सूई से कमल पत्र समूह में एक पत्र के भेदन में जितना समय लगता है वह लव कहा जाता है ।। १५ ।।

सदाशिव से ईश्वर उत्पन्न हुये, ईश्वर से रुद्र उत्पन्न हुये रुद्र से विष्णु और विष्णु से ब्रह्मदेव की उत्पत्ति हुई ।

विमर्श—इस प्रकार त्रिदेवों की उत्पत्ति का क्रम कहा गया । शब्द सृष्टि के प्रकरण में इनके उत्पत्ति का क्रम पूर्व (१. ८-११) में कह दिया गया है । इस प्रकार यहाँ अर्थ सृष्टि में इनकी उत्पत्ति कही गई है ॥ १६ ॥

तत्त्वसृष्टिकथनारम्भः

मूलभूतात् ततोऽव्यक्ताद् विकृतात् परवस्तुनः।

महत्तत्त्वोत्पत्तिः

आसीत् किल महत्तत्त्वं गुणान्तः करणात्मकम् ॥ १७ ॥

एवं प्रकृतायामर्थसृष्टौ तत्त्वसृष्टिं वक्तुमारभते मूलेति। मूलभूतात् सर्वसृष्टिमूलरूपादतएव परवस्तुनः अव्यक्ताद् बिन्दुरूपात् । यद्वा शब्दब्रह्मणः विकृतात् सृष्ट्युन्मुखात् महत्तत्त्वं महन्नामपदार्थः आसीत् उत्पन्नः । यस्य शैवमते बुद्धितत्त्वमिति संज्ञा । किं रूपं सत्वरजस्तमोगुणात्मकम् मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्तस्वरूपम् । अन्तःकरणचतुष्टयात्मकता तु तत्कारणत्वेन कार्ये कारणोपचारात् । एवं शैवसिद्धान्तविदः । तदुक्तमीशानशिवेन—

बोद्धव्यलक्षणा सैव प्रकृतिः शक्तिजृम्भिता ।
बुद्धितत्त्वं भवेद्व्यक्तं सात्त्विकं गुणमाश्रिता ।
सैव बुद्धिर्महन्नाम तत्त्वं सांख्ये निगद्यते ॥ इति ।

वामकेश्वरेऽपि—

अव्यक्तविग्रहाच्छब्दब्रह्मणः सर्वकारणम् ।
व्यक्तसत्त्वगुणं व्यक्तं बुद्धितत्त्वमजायत ॥ इति ।

सांख्यमते तु—सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्थारूपं प्रकृतिः प्रधानापरपर्यायमव्यक्तशब्देनोच्यते । तत् परवस्तु सर्वमूलभूतम् । गुणन्यूनातिरेकेण विकृतात्तस्मात् महानुत्पन्नः । स कीदृशः । गुणान्तःकरणात्मा । गुणाः शब्दस्पर्शरूपरसगन्धतन्मात्राणि । येषामन्तःकरणचतुष्ट्यस्यापि कारणरूपः । उपचारादुभयात्मकः । तथा तत्सृष्टिक्रमोऽपि प्रकृतेर्महान् महतोऽहङ्कार इति ॥ १७ ॥

जगत् के कारण भूत उस अव्यक्त मूल प्रकृति (परवस्तु) में (सत्त्वादि) गुणों के वैषम्य के कारण पञ्चतन्मात्रायें एवं अन्तःकरण चतुष्टय का कारणभूत इस प्रकार उभयात्मक महत्तत्त्व उत्पन्न हुआ ॥ १७ ॥

अहङ्कारोत्पत्तिः । तस्य त्रैविध्यम्

अभूत्तस्मादहङ्कारस्त्रिविधिः सृष्टिभेदतः।
वैकारिकादहङ्काराद्देवा वैकारिका दश ॥ १८ ॥

ततो देवेन्द्रियभूतानामुत्पत्तिः

दिग्वातार्कप्रचेतोऽश्विवह्नीन्द्रोपेन्द्रमित्रकाः।

पञ्चतन्मात्रोत्पत्तिः

तैजसादिन्द्रियाण्यासंस्तन्मात्राक्रमयोगतः ॥ १९ ॥

अभूदिति । तस्मान्महतस्त्रिविधोऽहङ्कारः सृष्टिभेदतो जातः । वैकारिका-स्तैजसो भूतादिश्चेति । तदुक्तम्—

अव्यक्तमेव तु व्यक्तं तन्महन्नामलक्षणम् ।
ततोऽहङ्कारतत्त्वं स्यात् सत्त्वादिगुणभेदकम् ॥
सोऽहङ्कारस्त्रिभेदः स्यात् पृथक् सत्त्वादिभेदतः ।
वैकारः सात्विको नाम तैजसो राजसः स्मृतः ।
भूतादिस्तामसस्तेऽपि पृथक् तत्त्वान्यवासृजन् ॥ इत्यादि ।

तत्तत्कार्यं वदन्नेवं त्रैविध्यमुन्मीलयति वैकारिकादित्यादिना। शक्तिसामरस्य-विकृतपरमेश्वरादुत्पन्नत्वात् वैकारिकत्वमस्य । तदुत्पन्नत्वाद् देवानामपि तथात्वम् । सांख्यमतेऽपि गुणोद्रेकविकृतप्रधानोत्पत्तेस्तादृक्त्वम् ॥ १८ ॥

तानेवाह दिगित्यादि । अश्वीत्यश्विनीकुमारौ यद्यप्येतौ द्वौ तथापि सह-चारित्वात् सहजातत्वादेकत्वेनोक्तिः । उपेन्द्रो विष्णोरेकामूर्त्तिः । मित्रस्तृतीयः सूर्यः । तदुक्तं 'मित्रो भानुस्तृतीयकः' इति । को ब्रह्मण एका मूर्त्तिः । चन्द्रोऽपि ज्ञेयः । एते इन्द्रियाधिष्ठातृदेवा इति ज्ञेयम् । यदाहुः—

वैकारिका दिगाद्या ये चन्द्रेणैकादश स्मृताः ।
इन्द्रियाणामधिष्ठातृदेवास्ते परिकीर्त्तिताः ॥ इति ।

तैजसादिति । तैजसादहङ्कारादिन्द्रियाणि कर्मेन्द्रियाणि ज्ञानेन्द्रियाणि मनश्च । तदुक्तम्—

यच्चापरं मनस्तत्त्वं ससङ्कल्पविकल्पकम् ।
तैजसादेव सञ्जातम् । इति ।

अन्यत्रापि—तैजसतस्तत्र मनो वैकारितो भवन्ति चाक्षाणि ।
भूतादेस्तन्मात्राण्येषां यत् सर्गोऽयमेतस्मात् ॥ इति ।

अक्षाणि अक्षाधिष्ठातृदेवताः । सांख्यमते वैकारिकादहङ्कारात् तैजसाहङ्कार-मिलितात् इन्द्रियाण्यासन्निति । एवं तैजसाहङ्कारसहिताद् भूतादेरपि तन्मात्रोत्पत्तिः । तदुक्तम्—

सात्त्विक एकादशकः प्रवर्त्तते वैकारिकादहङ्कारात् ।
भूतादेस्तन्मात्रः स तामसः तैजसादुभयम् ॥ इति ॥ १९ ॥

उस महत्तत्त्व से सृष्टिभेद के कारण वैकारिक, तैजस एवं भूतादि रूप तीन अहंकारों की उत्पत्ति हुई । वैकारिक अहंकार से दश वैकारिक देव, १. दिक्, २. वात, ३. अर्क, ४. प्रचेता, ५. अश्विनी, ६. अग्नि, ७. इन्द्र, ८. उपेन्द्र, ९. मित्र (द्वादश आदित्यों में तृतीय) और १०. ब्रह्मा उत्पन्न हुये । वैकारिक अहंकार से उत्पन्न होने के कारण ये देव भी वैकारिक कहे जाते हैं जो इन्द्रियों के अधिष्ठातृ देवता हैं । ग्यारहवाँ चन्द्रमा भी हैं जो मन के अधिष्ठातृ देवता हैं । तैजस अहंकार से पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, एकादश मन तथा तन्मात्राओं (रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द) की उत्पत्ति हुई ॥ १८-१९ ॥

पञ्चभूतोत्पत्तिः

भूतादिकादहङ्कारात् पञ्चभूतानि जज्ञिरे ।
शब्दात् पूर्वं वियत् स्पर्शाद् वायू रूपाद्धुताशनः ॥ २० ॥

भूतवर्णनिरूपणम्

रसादम्भः क्षमा गन्धादिति तेषां समुद्भवः ।
स्वच्छं वियन्मरुत् कृष्णो रक्तोऽग्निर्विशदं पयः ॥ २१ ॥
पीता भूमिः पञ्चभूतान्येकैकाधारतो विदुः ।
शब्दस्पर्शरूपरसगन्धा भूतगुणाः स्मृताः ॥ २२ ॥

भूतेति । भूतादिकादहङ्कारात्तन्मात्राक्रमयोगतः पञ्चभूतानि जज्ञिरे इति सम्बन्धः । कः स्वार्थिकः । तत्रादौ आकाशादीनां कारणभूताः पञ्चतन्मात्रा जाताः । शब्दतन्मात्रास्पर्शतन्मात्रा-रूपतन्मात्रा-रसतन्मात्रा-गन्धतन्मात्राः । एताभ्य आकाश-वायुतेजोजलपृथिवीरूपाणि पञ्चभूतान्युत्पन्नानि । उक्तञ्च—

शब्दः स्पर्शश्च रूपञ्च रसो गन्धश्च पञ्चमः ।
तन्मात्राण्येव विषया भूतादेरभवन् क्रमात् ॥
ततः समभवद्व्योम शब्दतन्मात्ररूपकम् ।
स्पर्शात्मकस्ततो वायुस्तेजोरूपात्मकं ततः ॥
आपो रसात्मिकास्तस्मात् ताभ्यो गन्धात्मिका मही ।
ततः स्थूलानि भूतानि पञ्च तेभ्यो विराडपि ॥ इति ।

तत्र भूतोत्पत्तिप्रकारमाह शब्दादिति । शब्दतन्मात्रात् आकाशः स्पर्शतन्मात्रातो वायुः रूपतन्मात्रातोऽग्निः रसतन्मात्रातो जलं गन्धतन्मात्रातः पृथिवी । केचित् पूर्वपूर्वानुविद्धानामेषां कारणत्वमाहुः पूर्वशब्दसामर्थ्यात् । तदुक्तम्—

शब्दाद्व्योम स्पर्शतस्तेन वायुस्ताभ्यां रूपाद्वह्निरेभ्यो रसाच्च ।
अम्भांस्येभिर्गन्धतो भूः । इति ।

पञ्चभूतवर्णानुपदिशति स्वच्छमिति । स्वच्छं श्वेतम् । अत्र केषाञ्चिदरूपि द्रव्याणां वर्णकथनम् उपासनार्थं स्वशास्त्रानुरोधेन । तेषां स्वरूपमन्यत्रोक्तम्—

खमपि सुषिरचिह्नमीरणः स्याच्चलनपरः परिपाकवान् कृशानुः ।
जलमपि रसवद् घना धरा । इति ।

एतैस्तानि ज्ञायन्ते इत्यर्थः । एकैकाधारत इति । स्वस्वकारणा-धाराणीत्यर्थः ।

तदुक्तम्— परस्परानुप्रविष्टैर्महाभूतैश्चतुर्विधैः ।
व्याप्ताकाशैर्जगत् सर्वं दृश्यं निष्पाद्यतेऽखिलम् ॥ इति ।

अन्यत्रापि—व्योम्नि मरुदत्र दहनस्तत्रापस्तासु संस्थिता पृथ्वी । इति ।

भूतगुणाः तत्तद्विशेषगुणा इति नैयायिकाः । यद्वा शब्दो गुणो वियतः । शब्दस्पर्शौ वायोः । तौ रूपञ्चाग्नेः । रसेन सह तानि जलस्य । गन्धेन सह पञ्च

पृथिव्या इति सांख्याः । इदमेव स्फोटयितुमेकैकाधारत इत्युक्तिः । उक्तञ्च ईशान-शिवेनशब्दैकगुण आकाशः शब्दस्पर्शगुणो मरुत् ।

शब्दस्पर्शरूपगुणैस्त्रिगुणं तेज इष्यते ॥
शब्दस्पर्शरूपरसगुणैरापश्चतुर्गुणाः ।
शब्दस्पर्शरूपरसगन्धैः पञ्चगुणा मही ॥ इति ॥ २०-२२ ॥

भूतादि अहंकारों से (तन्मात्राओं के योग द्वारा) पृथ्वी आदि पञ्चमहाभूतों की उत्पत्ति हुई । सर्वप्रथम शब्द तन्मात्रा से आकाश, स्पर्श तन्मात्रा से वायु, रूप तन्मात्रा से हुताशन (तेज), रस तन्मात्रा से जल और गन्ध तन्मात्रा से पृथ्वी उत्पन्न हुई । इसप्रकार पञ्चमहाभूत उत्पन्न हुये । उसमें आकाश का वर्ण स्वच्छ है, वायु का काला, अग्नि (तेज) का लाल तथा जल का विशद (स्वच्छ) और पृथ्वी का वर्ण पीत है । ये सभी अपने अपने कारणों के गुण को भी धारण करते हैं । यथा—आकाश में शब्द, वायु में स्पर्श और शब्द, तेज में रूप, स्पर्श एवं शब्द, जल में रस, रूप, स्पर्श और शब्द तथा पृथ्वी में गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द—ये गुण हैं ॥ २०-२२ ॥

भूतमण्डलस्वरूपम्

वृत्तं दिवस्तत् षड्बिन्दुलाञ्छितं मातरिश्वनः।
त्रिकोणं स्वस्तिकोपेतं वह्नेरर्धेन्दुसंयुतम् ॥ २३ ॥
अम्भोजमम्भसो भूमेश्चतुरस्रं सवज्रकम् ।
तत्तद्भूतसमाभानि मण्डलानि विदुर्बुधाः ॥ २४ ॥

भूतमण्डलान्याह—वृत्तमिति । दिवः आकाशस्य वृत्तम् । तद्वृत्तमेव समभागेन वृत्तपरिधिरेखामध्ये षड्बिन्दुलाञ्छितं मातरिश्वनः वायोः । त्रिकोणमूर्द्धाग्रम् । 'ऊर्द्ध्वं वह्निरधः शक्तिः' इत्युक्त्वात् । अन्यत्रापि—

इन्द्रराक्षसवायव्यकोणैस्तद्वह्निमण्डलम् । इति ।

स्वस्तिकोपेतं त्रिकोणसम्पातरेखाः सम्वर्द्ध्य तत्र स्वस्तिकाकारं कुर्यादित्यर्थः ।

तदुक्तम्—हृदि त्रिकोणं निर्गच्छत् स्वस्तिके रक्ततेजसि । इति ।

स्वस्तिकं नाम परस्परसम्बद्धं विदिग्गतचतुर्वक्त्रं रेखाद्वयम् । वह्नेरिति पूर्वेणान्वयेति । अर्द्धेन्दुसंयुतम् अम्भोजमम्भस इति सम्बन्धः । अर्द्धेन्दौ संयुतम् अर्द्धेन्दुसंयुतमिति । सप्तमीति योगविभागात् समासः । यद्वा अर्द्धेन्दु अम्भोजं संयुतम् उभयं मिलितम् अम्भसो मण्डलं तेनार्द्धेन्दु कृत्वा तदुभयभागे सरोजद्वयं कुर्यादिति ।

यदुक्तमाचार्यैः—अब्जोपेतार्द्धेन्दुमद् बिम्बमाप्यम् । इति ।

अन्यत्रापि—अर्द्धचन्द्रं द्रवं सौम्यं शुभ्रमम्भोजसंयुतम् । इति ।

प्रयोगसारेऽपि—अब्जाङ्कोऽर्द्धेन्दुरम्भसः । इति ।

अन्यत्रापि—तेषां क्रमेण शशिबिम्ब समन्तदेव
षड् बिन्दुमद्दहनशस्त्रयुतं त्रिकोणम् ।
अम्भोजयुग्मशशिखण्ड समानरूपं
वेदास्त्रकं सदशनन्त्विह मण्डलानि ॥ इति ।

मन्त्रतन्त्रप्रकाशेऽपि—चन्द्रार्द्धमण्डलं वापि श्वेतं पङ्कजयुग्मयुक् । इति ।

स्वायम्भुवे नारसिंहेऽपि—आप्यमर्द्धेन्दुपद्माङ्कितम् । इति ।

यस्तु अष्टदलपद्मं कृत्वा तद्दलाग्रेषु अर्द्धचन्द्राकारान् कुर्यात् इति वदति स्म स भ्रान्त एव । अन्ये तु अर्द्धचन्द्रं कृत्वा तन्मध्ये पद्मं लिखेदिति वदन्ति । तदपि भूतलिपिपटले वक्ष्यमाणत्वात् अत्र न वाच्यम् । सवज्रकं चतुरस्रं भूमेरिति सम्बन्धः। चतुरस्रसम्पातरेखाः सम्वर्द्ध्य अष्टवज्राणि कुर्यादिति केचित् । सम्प्रदायविदस्तु चतुरस्ररेखास्वेव अष्टवज्राणि कार्याणीति वदन्ति । तदुक्तम् शौनककल्पे—

भूग्रहं चतुरस्रं स्यादष्टवज्रविभूषितम् । इति ।

हिरण्यगर्भसंहितायामपि—बाह्ये वज्राष्टभूषितं चतुष्कोणं शुभमथो । इति । आचार्यास्तु—'वसुकुलिशगम्' इति । ग्रन्थकारोऽपि—'वज्रेष्वष्टसु' इति ।

अन्योन्याभिमुखतया त्रिवक्त्रं रेखाद्वयं परस्परसंबद्धं वज्रम् । परस्परसम्बद्धमध्यं रेखाद्वयमिति केचित् । मण्डलध्यानमाह तत्तदिति । अनेन भूम्यादौ मण्डललिखने तत्तद्वर्णरजोभिश्च पूरणमप्युक्तं भवति ॥ २३-२४ ॥

अब इन **पञ्चभूतों का मण्डल** कहते हैं—आकाश का मण्डल वृत्ताकार (गोला) है, उस वृत्त परिधि की रेखा में छः बिन्दु अंकित कर देने से वह वायु का मण्डल हो जाता है । त्रिकोण की संपात रेखाओं को बढ़ाकर उसे स्वस्तिकाकार बना देने पर उससे युक्त त्रिकोण अग्नि का मण्डल होता है । कमल को चन्द्राकार दो भागों में विभक्त कर देने पर निष्पन्न अर्धचन्द्राकार दो कमल जल का मण्डल हो जाता है । तथा चौकोर और अष्ट वज्र विभूषित मण्डल पृथ्वी का मण्डल कहा जाता है । पञ्चभूतों में जिस नाम के जो जो मण्डल बनाए जायँ उन्हें उन उनके वर्णों से पूर्ण भी करना चाहिए ॥ २३-२४ ॥

विमर्श—दो परस्पर संबद्ध रेखाओं को आमने सामने तीन जगह मोड़ देवे तो उसे वज्र कहते हैं । इस प्रकार चतुरस्र में एक ओर की रेखा में दो वज्र हुये चारों रेखाओं में कुल ८ वज्र हुये । भूमि में जिसका मण्डल बनावे, उसे उसके वर्ण से पूर्ण करना चाहिए ॥ २३-२४ ॥

पञ्चभूतकलाः

वर्णैः स्वैरञ्चितान्याहुः स्वस्वनामावृतान्यपि ।
धरादिपञ्चभूतानां निवृत्त्याद्याः कलाः स्मृताः ॥ २५ ॥
निवृत्तिः सप्रतिष्ठा स्याद् विद्या शान्तिरनन्तरम् ।
शान्त्यतीतेति विज्ञेया नाददेहसमुद्भवाः ॥ २६ ॥

वर्णैर्द्वितीये वक्ष्यमाणभूतवर्णैः । स्वस्वनामावृतान्यपीत्यस्याप्ययमर्थः । वक्ष्यमाणभूतलिपियन्त्रेषु यः कर्णिकालिखितो मन्त्रस्तेनावृतानीति । साम्प्रदायिकाश्चैवं मन्यन्ते । 'कलात्मनः' इति पूर्वमुक्तेः भूतकारणभूताः बिन्दुतत्त्वनिर्गताः शक्तीः । संहारक्रमेण प्रयोगाद्यर्थमाह धरेति । धरादिपञ्चभूतानामुत्पादिका इति शेषः । तदुक्तं वायवीयसंहितायाम्—

> शक्तिः प्रथमसम्भूता शान्त्यतीतपदोत्तरा ।
> शान्त्यतीतपदं शक्तेस्ततः शान्तिपदं क्रमात् ॥
> ततो विद्यापदं तस्मात् प्रतिष्ठापदसंग्रहः ।
> निवृत्तिपदमुत्पन्नं प्रतिष्ठापदतः परम् ॥
> एवमुक्ता समासेन सृष्टिरीश्वरचोदिता ।
> आनुलोम्यादथैतेषां प्रातिलोम्येन संहृतिः ॥
> अस्मात् पञ्चपदोद्दिष्टात्र सृष्ट्यन्तरमिष्यते ।
> कलाभिः पञ्चभिर्व्याप्तं यस्माद् विश्वमिदं जगत् ॥ इति ।

नादेति । नादाद् देहो यस्य स नाददेहो बिन्दुः तत्समुद्भवा इति । यद्वा तासां स्थूलवाचकांशमाह नाददेहसमुद्भवा इति । नादो हकारः नादस्य ध्वनेर्देह उत्पत्तिर्यस्मात् स नाददेहो वायुस्तेन यः । धर्मधर्मिणोरभेदात् देहशब्देनोत्पत्तिरुक्ता । 'मारुतस्तूरसि चरन् मन्द्रं जनयति ध्वनिम्' इत्युक्तेर्नादोत्पत्तिहेतुत्वं तस्य । समुद्दीप्यमाना भा दीप्तिर्यस्येति समुद्भोऽग्निस्तेन रः । व स्वरूपम् । तत्र हयरवलानां क्रमेण ग्रहणे कर्त्तव्ये यच्चतुर्णामेव ग्रहणं कृतवान् तेन लकारोऽप्यस्तीति ज्ञेयम् । प्रथमतो नादग्रहणाद् बिन्दुयोगोऽप्येषां ज्ञेयः । एतानि विलोमेन तन्मात्राबीजानि । अथवा नादो हकारस्तस्य देहः स्वरूपं तत्र समुद्भवः स्थितिर्येषां एवम्भूता आईकारादयः आ ई ऊ ऐ औकाराः । एषां सबिन्दुकत्वञ्च ज्ञेयम् । तदुक्तं त्रिकोणोत्तरे—

> नादाख्यं यत् परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम् ।
> मूर्त्तिदं परमं दिव्यं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ।
> शान्तं सर्वगतं शून्यं मात्रापञ्चकसंस्थितम् ॥ इति ।

केचन क्रमेण एषां ल व र य ह योगमाहुः । तद्यथा—ह्लाँ ह्वीँ ह्रूँ ह्यैँ हौँ । एतानि अपञ्चीकृतभूतबीजानि । अथवा नादो हकारः । शरीरस्य पृथिव्यंशाधिक्याद् देहशब्देन लकारस्तस्य समुद्भवः स्थितिर्यत्र स नाददेहसमुद्भवः । येषु आकारादिषु ते नाददेहसमुद्भवाः । अत्र क्रमेण लवरयह योगमाहुः । तद्यथा—ह्लां हल्वीं ह्रूं हल्यैं ह्लौं । एतानि पञ्चीकृतभूतबीजानि । भूतबीजानामेव तदभिमानिनिवृत्त्यादिबीजत्वं ज्ञेयम् । तदुक्तमाचार्यैः 'नादकलादिभूता' इति ॥ २५-२६ ॥

अब **पृथ्व्यादि पञ्च महाभूतों की कला** कहते हैं—पृथ्व्यादि पञ्चभूतों की निवृत्ति आदि कलायें कही गई हैं ॥ २५ ॥

विमर्श—यहाँ प्रथम आकाश की कला कहनी चाहिए थी—किन्तु संहार क्रम से कलाओं का वर्णन करते हैं ॥ २५ ॥

पृथ्वी की कला का नाम निवृत्ति, जल की कला का नाम प्रतिष्ठा, तेज की

कला का नाम विद्या, वायु की कला का नाम शान्ति तथा आकाश की कला का नाम शान्त्यतीता है जो वायु से समुद्भूत है ॥ २६ ॥

जगतः पञ्चभूतात्मकत्वम्

पञ्चभूतात्मकं सर्वं चराचरमिदं जगत् ।

चराचरस्वरूपम्

अचरा बहुधा भिन्ना गिरिवृक्षादिभेदतः॥ २७ ॥

एवं भूतान्युक्त्वा जगतस्तदात्मकत्वमाह पञ्चेति । एतेन त्रिवृत्करणपक्षः पञ्चीकरणपक्षोऽपि सूचितः । तत्र ये तैजसा देवाः तेषामपि शरीरार्द्धो भागः तैजसः पृथिव्याश्चतुर्थांशः चतुर्थांशो जलस्येति त्रिवृत्करणपक्षः । पञ्चीकरणपक्षे तु पृथिव्याश्चत्वारोंऽशा अन्येषामष्टमोऽष्टमोंऽशः । एवमन्यत्रापि । तदुक्तम्—

द्विधा विधाय चैकैकं चतुर्धा प्रथमं पुनः ।
स्वस्वेतर द्वितीयांशैर्योजनात् पञ्च पञ्च ते ॥ इति ।

अथवा—षडंशास्तेजसः पृथिवीजलवाय्वाकाशानां दशमो दशमोंऽशः । एवं पार्थिवे अस्मदादिशरीरेऽपि षड्भागाः पृथिव्याः अन्येषां दशमो दशमोंऽशः । एवं वरुणादिलोकनिवासिनामाप्यादिशरीराणामपि अवगन्तव्यम् । तदुक्तम्—

पृथिव्यादीनि भूतानि प्रत्येकं विभजेद् द्विधा ।
एकैकं भागमादाय पञ्चधा विभजेत् पुनः ॥
एकैकभागमेकैकं भूते संवेशयेत् क्रमात् ।
तत आकाशभूतस्य स्वभागाः षड् भवन्ति हि ॥
वाय्वादिभागाश्चत्वारो वाय्वादिष्वेवमादिशेत् ।
पञ्चीकरण मेतत्स्यादित्याहुस्तत्त्ववेदिनः ॥ इति ।

अन्यत्र विशेषः—

अस्थि मांसं त्वचं स्नायु रोम एव तु पञ्चमम् ।
इति पञ्चविधा प्रोक्ता पृथिवीं कठिनात्मिका ॥
लाला मूत्रं तथा शुक्रं शोणितं मज्ज पञ्चमम् ।
अपां पञ्च गुणा एते द्रवरूपाः प्रकीर्त्तिताः ॥
क्षुधा तृष्णा भयं निद्रा आलस्यं क्षान्तिरेव च ।
ऊष्णात्मका गुणा एते तेजसः परिकीर्त्तिताः ॥
धावनं वल्गनं भुक्तिराकुञ्चनं प्रसारणम् ।
एते पञ्च गुणा वायोः क्रियारूपा व्यवस्थिताः ॥
रागद्वेषौ तथा लज्जा भयं मोहस्तथैव च ।
व्योम्नः पञ्चगुणा एते शून्याख्ये सुषिरात्मनि ॥ इति ।

चरं जङ्गमम् । अचरं स्थावरम् । चरेषु बहुवक्तव्यत्वात् प्रथमोद्दिष्टं तं विहायाचरानाह अचरा इति । तत्र ते चराः स्वेदाण्डजजरायुजा इति वक्ष्यति । तेन शिष्टत्वादेषामौद्भिदत्वमुक्तम् । यदाहुः—

देहश्चतुर्विधो ज्ञेयो जन्तोरुत्पत्तिभेदतः ।
उद्भिज्जः स्वेदजोऽण्डोत्थश्चतुर्थस्तु जरायुजः ।
उद्भिद्य भूमिं निर्गच्छेदौद्भिदः स्थावरस्तु सः ॥ इति ।

एषामुत्पत्तिप्रकारोऽन्यत्रोक्तः—

उद्भिदः स्थावरा ज्ञेयास्तृणगुल्मादिरूपिणः ।
तत्र सिक्ता जलैर्भूमिरन्तरूष्मविपाचिता ॥
वायुना व्यूह्यमाना तु बीजत्वं प्रतिपद्यते ।
तथा चोप्तानि बीजानि संसिक्तान्यम्भसा पुनः ॥

उच्छूनत्वं मृदुत्वञ्च मूलभावं प्रयान्ति च । तन्मूलादङ्कुरोत्पत्तिस्तस्मात् पर्णसमुद्भवः । पर्णात्मकं ततः काण्डं काण्डाच्च प्रसवः पुनः ॥ इति ॥ २७ ॥

यह सारा चराचरात्मक जगत् पञ्चभूतात्मक है । जिसमें अचरों के गिरि वृक्षादि भेद से अनेक प्रकार होते हैं ।

विमर्श—यहाँ चराचर में पञ्चभूत हैं यह कह कर त्रिवृत्करण पक्ष और पञ्चीकरण पक्ष दोनों ही सूचित करते हैं । जैसे देवताओं का तैजस शरीर हैं किन्तु उसमें आधा तैजस है चतुर्थांश पृथ्वी का और चतुर्थांश जल का यह त्रिवृत्करण पक्ष हुआ । पञ्चीकरण पक्ष में तेज के छः भाग और पृथ्वी जल, वायु, आकाश के दशम दशम भाग समझना चाहिए ॥ २७ ॥

चराणां त्रिभेदः

चरास्तु त्रिविधाः प्रोक्ताः स्वेदाण्डजजरायुजाः ।
स्वेदजाः क्रिमिकीटाद्या अण्डजाः पन्नगादयः ॥ २८ ॥

विभागपूर्वकं चरानुद्दिशति चरास्त्विति । जनेः प्रत्येकं सम्बन्धं दर्शयन् तद्विशेषानाह स्वेदजा इत्यादिना । कृमिकीटाद्या इति उभयोरपिदंशकत्वादंशकत्वाभ्यां भेदः । आदिशब्देन पतङ्गादीनां ग्रहणम् ।

यदाहुः—कृमिकीटपतङ्गाद्याः स्वेदजा नाम देहिनः । इति ।

तदुत्पत्तिप्रकारोऽन्यत्र दर्शितः—

स्वेदजं स्विद्यमानेभ्यो भूवह्न्यद्भ्यः प्रजायते । इति ।

तेनैषामयोनिजत्वमुक्तम् । यदुक्तं प्रयोगसारे-

किन्त्वत्र स्वेदजा ये तु ज्ञेयास्ते चाप्ययोनिजाः ।
स्थिरा विवायवो भिन्नाश्चत्वारिंशत्सहस्रधा ॥ इति ।

पन्नगादय इत्यादिशब्देन पक्षिकच्छपादिग्रहणम् । यदाहुः—

अण्डजाः पक्षिणः सर्वे नक्रमत्स्याश्च कच्छपाः । इति ।

तदुत्पत्तिप्रकारोऽपि—

अण्डजो वर्त्तुलीभूताच्छुक्रशोणितसंयुतात् ।
कालेन भिन्नात्पूर्णात्मा निर्गच्छन् प्रक्रमिष्यति ॥ इति ॥ २८॥

स्त्रीपुंनपुंसकोत्पत्तौ हेतुः

जरायुजा मनुष्याद्यास्तेषु नृणां निगद्यते ।
उद्भवः पुंस्त्रियोर्योगात् शुक्रशोणितसंयुतात् ॥ २९ ॥
बिन्दुरेको विशेद् गर्भमुभयात्मा क्रमादसौ ।
रजोऽधिके भवेन्नारी भवेद्रेतोऽधिकः पुमान् ।
उभयोः समतायान्तु नपुंसकमिति स्थितिः ॥ ३० ॥

जरायुर्गर्भाशयो जालिकारूपः । मनुष्याद्या इत्यादिशब्देन पश्वादयः । एषां संख्योक्ता प्रयोगसारे—

योनिजाः प्राणिनो भिन्नाश्चतुःषष्टिसहस्त्रधा । इति ।

तेषु नृणां निगद्यते उद्भव इति सम्बन्धः । यतः सर्वशास्त्रस्य मनुष्याधिकारित्वात् । शोणित संयुतादित्यनेन तस्याप्रधानतोक्ता । अतः पुत्रः पितृजात्यादियुक्तः ।

तथाच महाभारते—माता भस्त्रा पितुः पुत्रो येन जातः स एव सः । इति । भस्त्रा वाय्वाधारं चर्ममयम् । उभयात्मा शुक्रशोणितात्मा अतएवाग्नीषोमात्मा एको बिन्दुर्गर्भं विशेत् । क्रमादसावित्युत्तरेण सम्बध्यते । असौ बिन्दुः रजोऽधिकः क्रमान्नारी भवेत् । रेतोऽधिकः क्रमात् पुमान् भवेदिति योजना । अत्राधिक्यमुक्त प्रमाणतो ज्ञेयम् । उक्तप्रमाणसाम्ये नपुंसकोत्पत्तिरित्यपि ज्ञेयम् । यदाहुः—

द्वाविंशती रजोभागाः शुक्रमात्राश्चतुर्दशः ।
गर्भसञ्जनने काले पुंस्त्रियोः सम्भवन्ति च ॥
नारी रजोऽधिकेंऽशे स्यान्नरः शुक्राधिकेंऽशके ।
उभयो रुक्तसंख्यायां स्यान्नपुंसकसम्भवः ॥ इति ।

क्रमादित्यनेन नैतदुक्तं भवति । स एवं बिन्दुर्वायुना पृथग् भिन्नः बह्वपत्यतां जनयतीति । यदाहुः—वाग्भटे शारीरस्थाने—शुक्रार्त्तवे पुनः पुनः ।

वायुना बहुशो भिन्ने यथास्वं बह्वपत्यता ॥
वियोनिविकृताकारा जायन्ते विकृतैर्मलैः ।
पूर्णषोडशवर्षा स्त्री पूर्णविंशेन संगता ॥
शुद्धे गर्भाशये मार्गे रक्ते शुक्रेऽनिले हृदि ।
वीर्यवन्तं सुतं सूते ततो न्यूनाब्दयोः पुनः ॥
रोग्यल्पायुरधन्यो वा गर्भो भवति नैव वा ॥ इति ॥ २९-३०॥

स्वेदज, अण्डज और जरायुज भेद से चर के तीन भाग हैं । जिसमें कृमि कीट आदि स्वेदज हैं । पक्षि, कच्छप सर्पादि अण्डज हैं और मनुष्य आदि जरायुज हैं । उन तीनों में मनुष्यों की उत्पत्ति का प्रकार कहते हैं । पुरुष और स्त्री के संयोग से जब शुक्र शोणित योनि में एकत्रित हो जाते हैं तो मनुष्य की उत्पत्ति होती है ॥ २८-२९ ॥

शुक्र शोणित उभयात्मक अथवा अग्नीषोमात्मक एक बिन्दु गर्भ में प्रविष्ट होता है, यदि उस बिन्दु में रज की अधिकता होती है तो स्त्री और रेत की अधिकता होने पर पुरुष पैदा होता है, किन्तु जब दोनों समान समान होते हैं, तो नपुंसक की उत्पत्ति होती है ॥ ३० ॥

बिन्दौ जीवसञ्चारः

पूर्वकर्मानुरूपेण मोहपाशेन यन्त्रितः।
कश्चिदात्मा तदा तस्मिन् जीवभावं प्रपद्यते॥ ३१ ॥

तस्मिन् बिन्दौ जीवसञ्चारमाह पूर्वेति । पूर्वजन्मशतसञ्चितकर्मणां मध्ये फलदानोन्मुखं प्रबलमेकं पुण्यपापात्मकं सुखदुःखोभयात्मकफलकं मनुष्यशरीरोपभोगयोग्यं यत् कर्म तदनुरूपेण मोहपाशेन अविद्यारूपेण यन्त्रितो बद्धः उत्पद्यते । एतेन नित्यस्यात्मनोऽनुत्पत्तिरुक्ता । गृहमिव देहमात्मा प्रविष्ट इत्यर्थः । कश्चिदिति । 'नानात्मानो व्यवस्थातः' इति कणादसूत्रानुसारात् । 'पुरुषबहुत्वं सिद्धम्' इति सांख्योक्तेश्च । वेदान्तनये तु अविद्याकल्पितो भेदोऽङ्गीकर्त्तव्यः । अन्यथा यद्यात्मज्ञानेनाविद्या नष्टा तदा—

ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुतेऽर्जुन ।

इति वचनात् पूर्वसञ्चितकर्मणां फलदानासामर्थ्यादग्रिमकर्मनिर्लेप एव नास्ति ।

न लिप्यते कर्मभिः स पद्मपत्रमिवाम्भसा ।

इति वचनात् तस्यैकत्वात् मुक्तत्वाच्च अवतार एव न स्यात् । इत्यवतारकारणं मोहपाशेनेत्युक्तम् । तदुक्तमध्यात्मविवेके—

अस्ति ब्रह्म चिदानन्दं स्वयंज्योतिर्निरञ्जनम् ।
सर्वशक्तिः च सर्वज्ञं तदंशा जीवसंज्ञकाः ॥
अनाद्यविद्योपहिता यथाग्नेर्विस्फुलिङ्गकाः ।
दीर्घाद्युपाधिसंभिन्नास्ते कर्म्भभिरनादिभिः ॥
सुखदुःखप्रदैः पुण्यपापरूपैर्नियन्त्रिताः ।
तत्तज्जातियुतं देहमायुर्भोगञ्च कर्मजम् ॥
प्रतिजन्म प्रपद्यन्ते । इति ॥ ३१ ॥

अब उस **बिन्दु में जीव सञ्चार की प्रक्रिया का वर्णन** करते हैं—

पूर्वजन्म के किये गये सञ्चित कर्मों (में जब फलदानोन्मुख कोई प्रबल पुण्यपापात्मक कर्म जिसका फल सुख दुःख अथवा उभयात्मक है और जो मनुष्य शरीर के द्वारा भोगा जा सकता है, उस कर्म) के अनुरूप (अविद्या रूप) मोहपाश से बँधने के कारण जीव शरीर में प्रविष्ट होता है, (मनुष्य जैसे घर में प्रवेश करता है, उसी प्रकार कर्म पाश में बँधा हुआ जीव भोगायतन शरीर में प्रवेश करता है) इस प्रकार आत्मा जीवभाव को प्राप्त करता है ॥ ३१ ॥

गर्भाशये जीवसञ्चारः

अथ मात्राहृतैरन्नपानाद्यैः पोषितः क्रमात् ।

गर्भस्थजन्तोर्वृद्धिक्रमः

दिनात् पक्षात् ततो मासाद् वर्द्धते तत्त्वदेहवान् ॥ ३२ ॥

अथेति । अत्र प्रकारो योगार्णवे—

आविश्य भुक्तमाहारं स वायुः कुरुते द्विधा ।
संप्रविश्यान्त्रमध्यस्थं पृथक् किट्टं पृथग् जलम् ॥
अग्नेरूर्द्ध्वं जलं स्थाप्य तदन्नञ्च जलोपरि ।
जलस्याधः स्वयं प्राणः स्थित्वाग्निं धमते शनैः ॥
वायुना व्यूह्यमानोऽग्निरत्युष्णं कुरुते जलम् ।
अन्नं तदुष्णतोयेन समन्तात् पच्यते पुनः ॥
द्विधा भवति तत् पक्वं पृथक् किट्टं पृथग् रसम् ।
रसेन तेन ता नाडीः प्राणः पूरयते पुनः ॥
प्रतर्पयन्ति सम्पूर्णास्ताश्च देहं समन्ततः ।
मातू रसवहा नाडी मनुविद्धा पराभिधा ॥
नाभिस्थनाडीगर्भस्य मात्राहृतरसावहा । इति ।

दिनादिति । तदुक्तम्—

त्रसरेणुद्वयं जन्तुः क्षणमात्रेण वर्द्धते ।
नाडिकामात्रतो यूका युगलञ्च मुहूर्त्ततः ।
यूकानां वेदसंख्यञ्च दिनमात्राद् यवद्वयम् ॥ इति ।

योगार्णवे च— कललं चैकरात्रेण पञ्चरात्रेण बुद्बुदम् ।
शोणितं दशरात्रेण मांसपेशी चतुर्दशे ॥
घनमांसञ्च विंशाहे पिण्डीभावोपलक्षितम् ।
पञ्चविंशति पूर्णाहि पलं सर्वाङ्कुरायते ॥
एकमासे तु सम्पूर्णे पञ्चभूतानि धारयेत् ।
मासद्वये तु सम्प्राप्ते शिरोमेदः प्रजायते ॥
मज्जास्थि च त्रिभिर्मासैः केशाङ्गुल्यश्चतुर्थके ।
कर्णाक्षिनासिकानाञ्च रन्ध्रं मासे तु पञ्चमे ॥
आस्यरन्ध्रोदरं षष्ठे पायुरन्ध्रञ्च सप्तमे ।
सर्वाङ्गसन्धि सम्पूर्णं मासैरष्टभिरिष्यते ॥ इति ।

अध्यात्मविवेके तु विशेषः—

द्रवत्वं प्रथमे मासे कललाख्यं प्रजायते ।
द्वितीये तु घनः पिण्डः पेशी षड्घनमर्वुदम् ॥
पुंस्त्रीनपुंसकानां तु प्रायोऽवस्थाः क्रमादिमाः ।
तृतीये त्वङ्कुराः पञ्च कराङ्घ्रिशिरसो मताः ॥

अङ्गप्रत्यङ्गभागाश्च सूक्ष्माः स्युर्युगपत्तदा ।
विहाय श्मश्रुदन्तादीन् जन्मानन्तरसम्भवान् ॥
एषा प्रकृतिरन्या तु विकृतिः सम्मता सताम् ।
चतुर्थे व्यक्तता तेषां भावानामपि जायते ॥
मातृजञ्चास्य हृदयं विषयानभिकाङ्क्षति ।
अतो मातुर्मनोऽभीष्टं कुर्याद् गर्भविवृद्धये ॥
ताञ्च द्विहृदयां नारीमाहुर्दोहदिनीं बुधाः ।
अदानाद्दोहदानां स्युर्गर्भस्य व्यङ्गतादयः ॥
मातुर्यद्विषयालाभस्तदार्त्तो जायते सुतः ।
गर्भः स्यादर्थवान् भोगी दोहदाद् राजदर्शने ॥
अलङ्कारे सुललितो धर्मिष्ठस्तापसाश्रमे ।
देवतादर्शने भक्तो हिंस्रो भुजगदर्शने ॥
गोधाशने तु निद्रालुर्बली गोमांसभक्षणे ।
माहिषेण तु रक्ताक्षं लोमशं सूयते सुतम् ॥
प्रवृ(बु)द्धं पञ्चमे पिण्डं (त्तं) मांसशोणितपुष्टता ।
षष्ठेऽस्थिस्नायुनखरकेशरोमविविक्तता ॥
बलवर्णौ चोपचितौ सप्तमे त्वङ्गपूर्णता ।
अष्टमे त्वक्श्रुती स्यातामोजश्चेतश्च हृद्भवम् ॥
शुद्धमापीतरक्तञ्च निमित्तं जीविते मतम् ।
पुनरम्बां पुनर्गर्भं चञ्चलं तत् प्रधावति ॥
अतो जातोऽष्टमे मासे न जीवत्योजसोज्झितः ॥ इति ।

याज्ञवल्क्योऽपि— पुनर्धात्रीं पुनर्गर्भमोजस्तस्य प्रधावति ।
अष्टमे मास्यतो गर्भो जातः प्राणैर्वियुज्यते ॥ इति ।

एवं यदा ओजो बाले भवेत्तदा माता न जीवतीति ज्ञेयम् । यदा तूभयोर्हृदि तदोजो न स्यात् तदोभयोरपि जीवनं नेति ज्ञेयम् । तत्त्वदेहवान् चतुर्विंशति तत्त्वात्मकशरीरः । तत्त्वान्यनन्तरमेव वक्ष्यति ॥ ३२ ॥

वहाँ वह माता के द्वारा खाये गये अन्न से पोषित होकर क्रमशः दिन पक्ष और एक महीने में (चतुर्विंशति) तत्त्वात्मक शरीर धारण कर वृद्धि को प्राप्त करता है ॥ ३२ ॥

दोषदूष्यनिरूपणम्

दोषैर्दूष्यैः सुखं प्राप्तो व्यक्तिं याति निजेन्द्रियैः ।
वातपित्तकफा दोषा दूष्याः स्युः सप्त धातवः ।
त्वगसृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि तान् विदुः ॥ ३३ ॥

दोषैरिति । सुखं यथा स्यात् तथा दोषैः दूष्यैः प्राप्तः निजेन्द्रियैर्व्यक्तिं याति । अनेनाष्टममासपर्यन्तं वृद्धिरुक्ता । दोषादीनेवाह वातेति । तानिति धातून् । एषां पूर्वपूर्वस्योत्तरोत्तरं प्रति कारणता ज्ञेया । तदुक्तं सुश्रुते—

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्राणि धातवः ।
भवन्त्यन्योन्यतः सर्वे प्रचिताः पित्ततेजसा ॥ इति ।

ननु कथं त्वचोऽसृजं प्रति कारणता इति चेत् सत्यम् । त्वगसृजी तु रसत उत्पन्ने ।

तदुक्तम्—रसः न नाडीमध्यस्थः शारीरेणोष्मणा भृशम् ।
पच्यते पच्यमानाच्च भवेत् पाकद्वयं पुनः ।
चर्मविष्टय समन्ताच्च रुधिरञ्च प्रजायते ॥ इति ।

अन्यत्रापि—त्वगसृङ्मांसमेदोऽस्थिः मज्जशुक्राणि धातवः ।
सप्त स्युस्तत्र चोक्ता त्वक् रक्तं जाठरवह्निना ॥
पक्वाद्भवेदन्नरसादेवं रक्तादिभिस्तथा ।
स्वस्वकोशाग्निना पक्वैर्जन्यन्ते धातवः क्रमात् ॥ इति ।

नारायणीये तु त्वगित्यादि पठित्वा रसासृगिति पठन्त्येके इत्युक्तम् ॥ ३३ ॥

वह सुखपूर्वक क्रमेण वात, पित्त, कफ तथा सप्त धातुओं को प्राप्त कर धीरे-धीरे अपने इन्द्रियों के द्वारा अभिव्यक्त होता है । वात, पित्त एवं कफ की 'दोष' संज्ञा है और सप्त धातुओं की 'दूष्य' संज्ञा है । वे सप्त धातु १. त्वक्, २. असृङ्, ३. मांस, ४. मेद, ५. अस्थि, ६. मज्जा और ७. शुक्र नामों से कहे गये हैं ॥ ३३ ॥

इन्द्रियव्यापारनिरूपणम्

ज्ञानेन्द्रियाणि श्रोत्रं त्वग् दृग् जिह्वा नासिका विदुः ।
ज्ञानेन्द्रियार्थाः शब्दाद्याः स्मृताः कर्मेन्द्रियाण्यपि ॥ ३४ ॥
वाक्पाणिपादपायूपस्थसंज्ञान्याहुर्मनीषिणः ।
वचनादानगतयो विसर्गानन्दसंयुताः ॥ ३५ ॥

अन्तःकरणस्य चातुर्विध्यम्

कर्मेन्द्रियार्थाः संप्रोक्ता अन्तःकरणमात्मनः ।
मनोबुद्धिरहङ्कारश्चित्तञ्च परिकीर्तितम् ॥ ३६ ॥

व्यक्तिं याति निजेन्द्रियैरित्युक्तम् । तानीन्द्रियाणि तत्प्रसङ्गात्तेषां विषयानप्याह ज्ञानेति । अर्थशब्दो विषयवाची उभयत्रापि । शब्दाद्याः शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः । पूर्वं भूतगुणेषु उक्तेरत्रादिनोक्तिः इत्यवधेयम् । अन्धु लिङ्गम् । आत्मनः ग्राहकमिति शेषः। तेन मनसो विषय आत्मा इत्युक्तं भवति । अन्तःकरणस्यैव चातुर्विध्यमाह मन इत्यादिना । तत्र सङ्कल्पविकल्पात्मकं मनः । सर्वभावनिश्चयकारिणी बुद्धिः । ज्ञात्रभिमानयुक्तोऽहङ्कारः । निर्विकल्पकं चित्तम् । इत्येतेषां भेदः । तदुक्तम्—

एषा शक्तिः परा जीवरूपिणी प्रोक्तलक्षणा ।
सङ्कल्पञ्च विकल्पञ्च कुर्वाणा तु मनो भवेत् ॥
बुद्धिरूपा तथा सर्वभावनिश्चयकारिणी ।
ज्ञात्र्यस्मीत्यभिमानाद्या सैवाहङ्कारसंज्ञिता ॥

निर्विकल्पात्मिका सैव खलु चित्तस्वरूपिणी ।
एवमेकैव बहुधा नर्त्तकीव प्रतीयते ॥ इति ॥ ३४-३६ ॥

१. कान, २. त्वक्, ३. नेत्र, ४. जिह्वा और ५. नासिका—ये पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ कही गई हैं । इन ज्ञानेन्द्रियों के शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध ये विषय हैं । अब कर्मेन्द्रियों को कहता हूँ ॥ ३४ ॥

वाणी (मुख) हाथ, पैर, गुदा और लिङ्ग नाम से विद्वानों ने इन्हें अभिहित किया है । इनका क्रम से बोलना, ग्रहण करना, चलना, मलत्याग करना और आनन्द करना यह काम कहा गया है ॥ ३५ ॥

इस प्रकार हमने कर्मेन्द्रियों एवं उनसे किये जाने वाले कार्यों को कहा है । मन, बुद्धि, अहङ्कार तथा चित्त के भेद से अन्तःकरण के चार भेद कहे गये हैं ॥ ३६ ॥

सांख्योक्त-तत्त्वकथनम्

दशेन्द्रियाणि भूतानि मनसा सह षोडश ।
विकाराः स्युः प्रकृतयः पञ्च भूतान्यहङ्कृतिः ॥ ३७ ॥
अव्यक्तं महदित्यष्टौ तन्मात्राश्च महानपि ।
साहङ्कारा विकृतयः सप्त तत्त्वविदो विदुः॥ ३८ ॥

एवं पूर्वं भूतानि इन्द्रियाण्यप्युक्त्वा तेषां मिलितानां संज्ञान्तराण्यप्याह दशेति श्लोकद्वयेन । अथवा तत्त्वदेहवानित्युक्तं तानि तत्त्वान्याह दशेति । विकारादि संज्ञास्तत्प्रसङ्गसङ्गत्या उक्ता इति ज्ञेयम् । यद्वा सूचीकटाहन्यायेन दोषान् दूष्यानुक्त्वा तत्त्वदेहवानित्युद्दिष्टानि तत्त्वानि । तानि कानीत्यपेक्षायामाह ज्ञानेत्यादि । कर्मेन्द्रियार्थाः सम्प्रोक्ताः पृथिव्यादय इत्यर्थः । तेन पञ्चभूतानि दशेन्द्रियाणि दशेन्द्रियार्था एवं पञ्चविंशतितत्त्वानि । यदाहुः—

भूतेन्द्रियेन्द्रियार्थैरुद्दिष्टस्तत्त्वपञ्चविंशतिकः । इति ।

अथच विसर्गानन्दसंयुता इति भिन्नपदकरणेन पायूपस्थयोः विसर्गस्यैव कार्यत्वात् आनन्दरहितत्वेन चतुर्विंशतिरेव तत्त्वमुक्तं भवति । यदाहुः—

व्यानन्दकैश्च तैरपि तत्त्वचतुर्विंशतिस्तथा प्रोक्ता । इति ।

मनोबुद्धिरहङ्कारश्चित्तञ्च इत्यनेन वचनादिव्यावर्त्तनेन एतच्चतुष्टययुक्तत्वेन चतुर्विंशतिर्वा तत्त्वानि इत्युक्तं भवति । यदाहुः—

करणोपेतैरेतैस्तत्त्वान्युक्तानि रहितवचनाद्यैः । इति ।

सांख्यमतोक्तचतुर्विंशतितत्त्वानि वदन् तेषां कियतामपि तत्प्रसिद्धाः संज्ञा अप्याह दशेति । अनेन दशेन्द्रियाणि पञ्चभूतानि पञ्चतन्मात्राः मनः अहङ्कारः बुद्धिः प्रधानं प्रकृतिरिति चतुर्विंशतितत्त्वानि इत्युक्तम् । ग्रन्थकृदेव पञ्चमे वक्ष्यति—

पञ्च भूतानि तन्मात्रा इन्द्रियाणि मनस्तथा ।
गर्वो बुद्धिः प्रधानञ्च मैत्राणीति विदुर्बुधाः ॥ इति ।

विकाराः स्युरित्येषां नित्यकार्यरूपत्वेन विकारता । अष्टौ प्रकृतय इति सम्बन्धः। उत्तरोत्तरं प्रतिकारणत्वादेषां प्रकृतित्वम् । अत्र भूतानीति भूतशब्देन तन्मात्रा उच्यन्ते । कारणे कार्योपचारात् । भूतानां केवलकार्यत्वेन विकारेषूक्तत्वात् । अग्रे तन्मात्रा इति परामर्शाच्च । यदाहुः—

अप्राकृतिकानि सप्त प्रकृतिविकृतिसंज्ञकानि स्युः । इति ।

अव्यक्तं प्रधानापरपर्याया प्रकृतिरित्यर्थः । अव्यक्तं महदिति । छन्दोऽनुरोधाद् गोपनार्थं वा व्यत्ययः । साव्यक्तं महदिति वा पाठः । यतोऽत्र संहारक्रमो विवक्षितः।

यदाहुः—चतुर्विंशतितत्त्वानि प्रकृत्यन्तानि संजगुः । इति ।

अन्यत्र सृष्टिक्रमापेक्षयोक्तम् अव्यक्तं महदहङ्कृतिभूतानीति । तन्मात्राश्च इति। साहङ्कार इति तन्मात्रविशेषणं तेन व्यत्ययः । चकारेण प्रकृतय इत्यस्य समुच्चयः । तेनैते सप्तप्रकृतिविकृतिशब्दवाच्या इत्यर्थः । उत्तरोत्तरं प्रति पूर्वपूर्वस्य प्रकृतिभूतत्वात् पूर्वपूर्वं प्रति उत्तरोत्तरस्य विकृतिभूतत्वादेषां प्रकृतिविकृतित्वम् ।

यदाहुः— मूलप्रकृति रविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त ।
षोडशकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः ॥ इति ।

उपसंहरति तत्त्वविदो विदुरिति। अयमर्थः । ज्ञानेन्द्रियाणीत्यादि एतदन्तं यत्तत्त्वनिरूपणं मया कृतं तत् तत्त्वविदामपि सम्मतमिति । अथ वा तत्त्वविदो विदुरित्यनेन पूर्वप्रकारत्रयोक्ततत्त्वानि नास्मत्सम्मतानि । अपितु एतानि प्रकृत्यन्तान्येव चतुर्विंशतितत्त्वानि । पुरुषान्तानि पञ्चविंशतिः । परान्तानि षड्विंशतिः अस्मत्सम्मतानीत्युक्तं भवति । इयं योजना साम्प्रदायिकी । तदुक्तं वायवीयसंहितायाम्—

त्रयोविंशतितत्त्वेभ्यः परा प्रकृतिरुच्यते ।
प्रकृतेस्तु परं प्राहुः पुरुषं पञ्चविंशकम् ॥
तस्य प्रकृतिलीनस्य यः परः स महेश्वरः ।
तदधीनप्रवृत्तित्वात् प्रकृतेः पुरुषस्य च ॥ इति ।

केचनान्यथा योजयन्ति । भूतादिकाहङ्कारसृष्टिमुक्त्वा तैजसादिन्द्रियाण्यासन् इत्युद्दिष्टानीन्द्रियाणि तत्प्रसङ्गात्तेषां विषयानप्याह ज्ञानेत्यादि परिकीर्त्तितमित्यन्तेन । उत्तरव्यवहारशेषतया केषाञ्चिन्मन्त्राणां वर्णतत्त्वन्यासयोगादिशेषतया च विकारादि दर्शयति दशेत्यादि । तत्त्वविद इदं विदुः । एषां तत्रान्तर्भावात् तत्त्वविद्भिरेताः संज्ञाः कृता इत्यर्थः ॥ ३७-३८ ॥

दश इन्द्रियाँ, पञ्च महाभूत और मन—ये १६ विकार हैं । पञ्चभूत, अहङ्कार महत्तत्व और अव्यक्त—ये आठ प्रकृतियाँ हैं । पञ्चतन्मात्रा, महत्तत्व और अहङ्कार—ये सात विकृतियाँ हैं—ऐसा तत्त्ववेत्ता लोग कहते हैं ॥ ३७-३८ ॥

देहस्य अग्नीषोमात्मकत्वम्

अग्नीषोमात्मको देहो बिन्दुर्यदुभयात्मकः।
दक्षिणांशः स्मृतः सूर्यो वामभागो निशाकरः॥ ३९ ॥

एवं प्रासङ्गिकमुक्त्वा प्रकृतमाह अग्नीति । देहः अग्नीषोमात्मकः । कुत इत्यपेक्षायां हेतुमाह यद् यस्मात् कारणादुभयात्मको बिन्दुः । शुक्रमग्निरूपं रक्तं सोमरूपम् एतदात्मकः । यदाहुः—

कलाषोडशकश्चन्द्रः स्याद् द्वादशकलो रविः ।
कलादशयुतो वह्निः कलाष्टत्रिंशदंशभुक् ॥
सप्त(अष्ट)त्रिंशद् भवन्तीह गर्भाधानस्य हेतवे ।
अग्नीषोमात्मकं तेन गीयते सचराचरम् ॥
कलांशकेन योगेन भूयाद् गर्भस्य सम्भवः ॥ इति ।

एवमप्यग्नीषोमात्मकत्वमित्यर्थः । अग्नीषोमात्मको देहः इत्युक्तम् । तयोः प्रयोगादिविशेषतया देशविशेषे व्यवहाराय स्थितिमाह दक्षिणांश इति । अत्र शास्त्रे दक्षिणभागः क्वचिदग्निशब्देन क्वचित् सूर्यशब्देनापि व्यवह्रियते । 'अग्नेर्यो दक्षिणो भागः' इत्युक्तेः । वायवीयसंहितायामपि—

द्विधा वै तैजसी वृत्तिः सूर्यात्मा चानलात्मिका । इति ॥ ३९ ॥

यह शरीर अग्नीषोमात्मक है, क्योंकि जिस बिन्दु से यह शरीर बना है, उसमें शुक्र शोणित का संयोग है । शुक्र अग्नि स्वरूप है और शोणित सोमात्मक है । इस प्रकार शरीर अग्नीषोमात्मक हुआ । अब शरीर में अग्नीषोमा का स्थान निर्देश करते हैं, इस शरीर का दाहिना भाग सूर्य या अग्नि है और बायाँ भाग चन्द्रमा है ॥ ३९ ॥

नाडीनिरूपणम् । इडादिस्थितिस्वरूपम्

नाडीर्दश विदुस्तासु मुख्यास्तिस्त्रः प्रकीर्त्तिताः ।
इडा वामे तनोर्मध्ये सुषुम्णा पिङ्गला परे ॥ ४० ॥

पूर्वोक्तसूर्यनिशाकरयोः स्थितिमुपपादयितुं शरीरे नाडीराह नाडीरिति । तासु अनन्तासु दशनाडीः मुख्या विदुरित्यन्वयः । नाड्योऽनन्ता इति वक्ष्यमाणत्वात् । तासु दशस्वपि तिस्रो मुख्याः प्रकीर्त्तिताः । तासु मुख्या इति पदस्य चावृत्त्या योजना । प्रकीर्त्तिता इत्यस्योपादानमन्यथा विदुरित्यनेनैव गतार्थत्वात् । उक्तञ्च तत्राद्यास्तिस्त्रः । अत्रावृत्तिकरणं मुख्यतमाः स्मृता इति । तासामेव स्थितिमाह इडेति । तनोरिति त्रिषु स्थानेषु सम्बध्यते । वामे इडा वाममुष्कोत्था धनुर्वक्रा सती वामनासापर्यन्तं गतेत्यर्थः। तनोर्मध्ये पृष्ठवंशान्तर्गता सुषुम्णा । 'या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगता' इत्युक्तेः । परे दक्षिणे दक्षिणमुष्कोत्था धनुर्वक्रा दक्षिणनासापर्यन्तं गतेत्यर्थः । यदाहुः—

या वाममुष्कसम्बद्धा सा श्लिषन्ती सुषुम्णया ।
दक्षिणं बृक्कमाश्रित्य धनुर्वक्रा हृदि स्थिता ॥
वामांशजत्र्वन्तरगा दक्षिणां नासिकामियात् ।
यथा दक्षिणमुष्कोत्था नासाया वामरन्ध्रगा ॥ इति ।

तन्त्रान्तरेऽपि— सुषुम्णाकल्पिता याता मुष्कं दक्षिणमाश्रिता ।
हृद्गता वामभागस्य जत्रुमध्यं समाश्रिता ॥

दक्षिणं नासिकाद्वारं प्राप्नोति गिरिजात्मजे ।
वाममुष्कसमुद्भूता तथाऽन्या सव्यनासिकाम् ॥ इति ।

अनयोः स्वरूपमुक्तं योगार्णवे—

इडा च शङ्खकुन्दाभा तस्याः सव्ये व्यवस्थिता ।
पिङ्गला सितरक्ताभा दक्षिणं पार्श्वमाश्रिता ॥ इति ।

अनेन पिङ्गलेडयोः क्रमेण सूर्याचन्द्रमसोः स्थितिरुक्ता भवति ।

'इडायां सञ्चरेच्चन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः'—इत्युक्तेः ॥ ४० ॥

ऐसे तो शरीर में अनन्त नाडियाँ हैं, किन्तु उसमें दश मुख्य नाडियाँ हैं, उन दशों में भी तीन नाड़ियाँ मुख्यतम हैं—१. शरीर के मध्य में **इडा** वाम अण्डकोश से धनुष के समान वक्र होकर बाईं नासिका तक जाती है । २. शरीर के मध्य में **सुषुम्ना** पीठ की ओर से दण्डाकार रीढ़ की हड्डी से होती हुई ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है। ३. पिङ्गला दाहिने अण्डकोश से धनुषाकार वक्र होकर दाहिनी नासिका पर्यन्त जाती है ॥ ४० ॥

मध्या तास्वपि नाडी स्यादग्नीषोमस्वरूपिणी ॥ ४१ ॥

सुषुम्णाया मुख्यत्वं वदन् तत्स्वरूपमाह मध्येति । तास्वपीत्यपिशब्दात् मुख्येत्यनुषज्यते । तासु तिसृषु मध्या सुषुम्णा मुख्या । 'सुषुम्णैव च तासु नाडी' इत्युक्तेः । सा कीदृशी अग्नीषोमस्वरूपिणी । मुख्यत्वे हेतुत्वेन योज्यम् । यतः पूर्वोक्तसोमाग्निरूपयोरिडापिङ्गलयोः अत्रैव लयात् । तदुक्तं—'राहोरास्यगतः' इति। अनेनास्या ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं स्थितिरित्यप्युक्तम् । यदाहुः—

तयोः पृष्ठवंशमाश्रित्य मध्ये सुषुम्णा स्थिता ब्रह्मरन्ध्रं तु यावत् ।

इति ॥ ४१ ॥

सुषुम्ना नाड़ी इडा और पिङ्गला के मध्य में रहती है, यह तीनों नाड़ियों में सबसे मुख्य है, जो अग्निषोमात्मिका है । ऊपर हम कह आये हैं कि यह पीठ की ओर से ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है ॥ ४१ ॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च सुपूषालम्बुषा मता ।
यशस्विनी शङ्खिनी च कुहूः स्युः सप्तनाडयः ॥ ४२ ॥

शिष्टानां सप्तानां नामान्याह गान्धारीति । आसां स्थितिस्वरूपञ्चोक्तम् योगार्णवे—

इडापृष्ठे तु गान्धारी मयूरगलसन्निभा ।
सव्यपादादिनेत्रान्ता गान्धारी परिकीर्त्तिता ॥
हस्तिजिह्वोत्पलप्रख्या नाडी तस्याः पुरःस्थिता ।
सव्यभागस्य मूर्द्धादिपादाङ्गुष्ठान्तमाश्रिता ॥
पूषा तु पिङ्गलापृष्ठे नीलजीमूतसन्निभा ।
याम्यभागस्य नेत्रान्ताद् यावत् पादतलं गता ॥

अलम्बुषा पीतवर्णा कण्ठमध्ये व्यवस्थिता ।
यशस्विनी शङ्खवर्णा पिङ्गलापूर्वदेशगा ॥
गान्धार्याश्च सरस्वत्या मध्यस्था शङ्खिनी मता ।
सुवर्णवर्णा पादादि कर्णान्ता सव्यभागके ॥
पादाङ्गुष्ठादिमूर्द्धान्तं याम्यभागे कुहूर्मता । इति ।

अन्यैस्तु वारणा सरस्वती विश्वोदरा पयस्विनी एता अपि मुख्यत्वेनोक्ताः । यदाहुः—

ताश्च भूरितरास्तासु मुख्याः प्रोक्ताश्चतुर्दशः ।
सुषुम्णेडापिङ्गला च कुहूरथ सरस्वती ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च वारणा च यशस्विनी ।
विश्वोदरा शङ्खिनी च ततः पूषा पयस्विनी ॥
अलम्बुषा । इति ।

अन्यत्रापि—चतुर्दशात्र यद्देहे प्राधाना नाडयः स्मृताः । इति ।

आसां ध्यानं संस्थानञ्च ग्रन्थगौरवभयान्नोक्तम् । मुख्या इत्यनेनैव सूचिताः ॥ ४२ ॥

ऊपर दश नाडियाँ मुख्य हैं, यह कह आये हैं जिसमें तीन का विवरण दिया गया शेष सात नाडियों के नाम का निर्देश करते हैं—१. गान्धारी, २. हस्तिजिह्वा, ३. सुपूषा, ४. अलम्बुषा, ५. यशस्विनी, ६. शङ्खिनी और ७. कुहू—ये सात नाडियाँ है ॥ ४२ ॥

नाड्योऽनन्ताः

नाड्योऽनन्ताः समुत्पन्नाः सुषुम्णापञ्चपर्वसु ।
मूलाधारोद्गतप्राणस्ताभिर्व्याप्नोति तत्तनुम् ॥ ४३ ॥

एवं मुख्या नाडीरुक्त्वा सामान्या आह नाड्य इति । सुषुम्णापञ्चपर्वसु अनन्तानाड्यः समुत्पन्नाः । पञ्चपर्वाणि स्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्धाज्ञान्तानि । तत्राधोधोग्रन्थिमारभ्योर्द्धोर्द्धग्रन्थिपर्यन्तं पर्वसमाप्तिः । यद्यपि 'ग्रन्थिर्ना पर्वपरुषी' इति कोशः 'इक्षुपर्वविधिः स्मृतः' इति व्यवहारश्च तथाप्यत्र षण्णां ग्रन्थीनां सत्त्वादेवं व्याख्यातम् । आश्वलायनश्रौतसूत्रभाष्यकारेण 'पर्वण्यं जपेत्' इत्यत्र पर्वशब्दस्यैवं व्याकृतत्वात् । एतदभिप्रायेणैव वक्ष्यति 'मध्वमाङ्गुलिपर्वणि' इति । सुषुम्णायामेतेषु पर्वसु इडापिङ्गलयोर्योगो भवतीति ज्ञेयम् । अनन्ता इति गणयितुमशक्यत्वादानन्त्यम् । यदाहुः—

पूर्वोक्तायाः सुषुम्णाया मध्यस्थायाः सुलोचने ।
नाभिहृत्कण्ठदेशभ्रू मध्यपर्वसमुद्भवाः ॥
अधोमुख्यः शिराः काश्चित् काश्चिदूर्द्धमुखास्तथा ।
परास्तिर्यग्गतास्याश्च तत्र लक्षत्रयाधिकाः
नाड्योऽर्द्धलक्षसंख्याताः प्रधानाः समुदीरिताः ।
तासु सर्वासु बलवान् प्राणो वायुः समन्ततः ॥
संस्थितः सर्वदा व्याप्तः । इति ।

अध्यात्मविवेके तु विशेषः—

अस्थ्नां शरीरे संख्या स्यात् षष्टियुतं शतत्रयम् ।
त्रीण्येवास्थिशतान्यत्र धन्वन्तरिरभाषत ॥
द्वे शते त्वस्थिसन्धीनां स्यातामत्र दशोत्तरे ।
पेशीस्नायुशिरासन्धिः सहस्रद्वितयं मतम् ॥
नव स्नायुशतानि स्युः पञ्चपेशीशतान्यपि ।
अधिका विंशतिः स्त्रीणां स्तनयोर्दिग् भगे दश ॥
शिराधमनिकानान्तु लक्षाणि नवविंशतिः ।
सार्द्धानिस्युर्नवशती षट्पञ्चाशद्युता तथा ॥ इति ।

तन्नाडीनां फलमाह मूलेति । वक्ष्यमाणेभ्यो भिन्नो मुख्यो देहधारकप्राणाभिधो वायुः । यदाहुः—

राजसः प्राणसंज्ञस्यान्मुख्यो देहस्य धारकः ।
तद्भेदा दश विख्याता यैर्व्याप्तं स्याच्छरीरकम् ॥ इति ।

सा चासौ तनुश्च ताम् पूर्वोक्तं शरीरम् ॥ ४३ ॥

सुषुम्ना नाडी में स्वाधिष्ठान, मणिपूर अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र—ये पाँच पर्व हैं, इन पर्वों से अनन्त नाडियाँ उत्पन्न हुई हैं । मूलाधार से उद्गत प्राण इन नाडियों से सारे शरीर में व्याप्त रहता है ॥ ४३ ॥

दशवायवः । दशाग्नयः

वायवोऽत्र दश प्रोक्ता वह्नयश्च दश स्मृताः ।
प्राणाद्या मरुतः पञ्च नागः कूर्मो धनञ्जयः ॥ ४४ ॥
कृकलः स्याद् देवदत्त इति नामभिरीरिताः ।
अग्नयो दोषदूष्येषु संलीना दश देहिनः ॥ ४५ ॥

तद्भेदान् वदन् प्रसङ्गादग्नीनप्याह—वायवोऽत्रेति । तन्नामान्येवाह प्राणाद्या इति । आदिशब्देनापानव्यानोदानसमानाः प्रसिद्धत्वेनादिनोक्तिः । तत्र विशेषो योगार्णवे—

इन्द्रनीलप्रतीकाशं प्राणरूपं प्रकीर्त्तितम् ।
आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यगे ॥
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्ठेऽपि केचन ।
अपानयत्यपानोऽयमाहारञ्च मलायितम् ॥
शुक्रं मूत्रं तथोत्सर्गमपानस्तेन मारुतः ।
इन्द्रगोपप्रतीकाशः सन्ध्याजलदसन्निभः ॥
स च मेढ्रे च पायौ च ऊरुवङ्क्षणजानुषु ।
जङ्घोदरे कृकाट्याञ्च नाभिमूले च तिष्ठति ॥
व्यानो व्यानशयत्यन्नं सर्वव्याधिप्रकोपनः ।
महारजतसुप्रख्यो हानोपादानकारकः ॥

स चाक्षिकर्णयोर्मध्ये काट्यां वै गुल्फयोरपि ।
घ्राणे गले स्फिगुद्देशे तिष्ठत्यत्र निरन्तरम् ॥
स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं गात्रनेत्रप्रकोपनः ।
उद्वेजयति मर्माणि उदानो नाम मारुतः ॥
विद्युत्पावकवर्णः स्यादुत्थानासनकारकः ।
पादयोर्हस्तयोश्चापि स तु सन्धिषु वर्त्तते ॥
पीतं भक्षितमाघातं रक्तपित्तकफानिलान् ।
समं नयति गात्राणि समानो नाम मारुतः ॥
गोक्षीरसदृशाकारः सर्वदेहे व्यवस्थितः ।
उद्गारे नाग इत्युक्तो नीलजीमूतसन्निभः ॥
उन्मीलने स्थितः कूर्म्मा भिन्नाञ्जनसमप्रभः ।
कृकरस्तु क्षुते चैव जवाकुसुमसन्निभः ॥
विजृम्भने देवदत्तः शुद्धस्फटिकसन्निभः ।
धनञ्जयस्तथा घोषे महारजतवर्णकः ॥
ललाटे चोरसि स्कन्धे हृदि नाभौ त्वगस्थिषु ।
नागाद्या वायवः पञ्च सहैव परिनिष्ठिताः ॥ इति ।

आचार्यास्तुधनञ्जयाख्यो देहेऽस्मिन् कुर्यात् बहुविधान् रवान् ।
स तु लौकिकवायुत्वान्मृतञ्च न विमुञ्चति ॥ इति ।

अन्यैस्तु चत्वारो वायवोऽधिका उक्ताः ।

वैरम्भणः स्थानमुख्यः प्रद्योतः प्रकृतस्तथा ।
वैरम्भणादयस्तत्र सर्ववायुवशङ्गताः ॥ इति

अग्नीनां स्थितिमाह अग्नय इति । तेषां नामान्यन्यत्रोक्तानि—

ते जातवेदसः सर्वे कल्माषः कुसुमस्तथा ।
दहनः शोषणश्चैव तपनश्च महाबलः ॥
षिठरः पतगः स्वर्णस्त्वगाधो भ्राज एव च । इति ।

अन्यत्र तु नामान्तराण्युक्तानि—

जृम्भको दीपकश्चैव विभ्रमभ्रमशोभनाः ।
आवसथ्याहवनीयौ च दक्षिणाग्निस्तथैव च ॥
अन्वाहार्यो गार्हपत्य इत्येते दश वह्नयः । इति ।

अन्यैरन्यथोक्तानि— भ्राजको रञ्जकश्चैव क्लेदकः स्नेहकस्तथा ।
धारको रन्धकश्चैव द्रावकाख्यश्च सप्तमः ॥
व्यापकः पावकश्चैव श्लेष्मको दशमः स्मृतः । इति ।

दोषा वातपित्तकफाः । दूष्याः सप्त धातव इति प्रागेवोक्तम् ॥ ४४-४५ ॥

इस शरीर में दश वायु हैं और दश अग्नियाँ भी हैं । प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान ये पाँच प्राण हैं । इनको नाग, कूर्म, धनञ्जय, कृकल और

देवदत्त नाम से भी कहा गया है । दश अग्नियाँ प्राणियों के शरीर में रहने वाले वात, कफ एवं पित्त में तथा सप्त धातुओं में छिपी हुई रहती हैं ॥ ४४-४५ ॥

षडूर्मयः

बुभुक्षा च पिपासा च प्राणस्य मनसः स्मृतौ ।
शोकमोहौ शरीरस्य जरामृत्यू षडूर्मयः ॥ ४६ ॥

एवं प्राणमुक्त्वा तस्य विशिष्टे अवस्थे वदन् प्रसङ्गात् मनःशरीरयोरप्याह बुभुक्षेति । ऊर्मिर्नाम आर्त्युत्पादकः अवस्थाविशेषः ॥ ४६ ॥

भूख और प्यास ये प्राण की ऊर्मियाँ हैं, शोक और मोह मन की ऊर्मियाँ हैं और जरा एवं मृत्यु शरीर की ऊर्मियाँ हैं । इस प्रकार कुल ६ ऊर्मियाँ होती हैं (व्याकुलता उत्पन्न करने वाली अवस्था विशेष को ऊर्मि कहते हैं) ॥ ४६ ॥

षट्कोशोत्पत्तिः

स्नाय्वस्थिमज्जा शुक्रात् त्वङ्मांसास्राणि शोणितात् ।
षाट्कौशिकमिदं प्रोक्तं सर्वदेहेषु देहिनाम् ॥ ४७ ॥

षडूर्मिप्रसङ्गात् षाट्कौशिकं वदन् शुक्रशोणितकार्याणि विविच्याचष्टे स्नाय्विति। शुक्रात् पितुः शुक्रात् स्नाय्वादि । शोणितात् मातुः शोणितात् त्वगादि ।

तदुक्तम्— मातृतस्त्रीणि पितृतस्त्रीणि । इति ।

अन्यत्र तु— मृदवः शोणितं मेदो-मांसं-प्लीहा-यकृद्-गुदः ।
हृन्नाभीत्येवमाद्यास्तु भावा मातृभवा मताः ॥
श्मश्रुलोमकचाः स्नायुशिराधमनयोनखाः ।
दशनाः शुक्रमित्यादि स्थिराः पितृसमुद्भवाः ॥ इति ॥ ४७ ॥

पिता के शुक्र से स्नायु, अस्थि और मज्जा का निर्माण होता है, माता के शोणित से त्वक्, मांस और शोणित का निर्माण होता है । इस प्रकार प्राणी के समस्त देह में छः कोशों की स्थिति है ॥ ४७ ॥

जन्तोर्गर्भाशयस्थितिवर्णनम्

इत्थम्भूतस्तदा गर्भे पूर्वजन्मशुभाशुभम् ।

शुक्रशोणितकार्याणि

स्मरंस्तिष्ठति दुःखात्मा च्छन्नदेहो जरायुणा ॥ ४८ ॥

गर्भाशये तत्स्थिति प्रकारमाह इत्थम्भूत इति । इत्थम्भूत ऊर्वन्तरितहस्तबद्धश्रोत्रः मातृपृष्ठमाश्रितो मोक्षोपायमभिध्यायन्नित्यर्थः । यदाहुः—

पाल्यन्तरितहस्ताभ्यां श्रोत्ररन्ध्रे पिधाय सः ।
उद्विग्नो गर्भसंवासादास्ते गर्भे भयान्वितः ॥

स्मरन् पूर्वानुभूताः स नानायोनीश्च यातनाः ।
मोक्षोपायमभिध्यायन् वर्त्ततेऽभ्यासतत्परः ॥ इति ।

अन्यत्र विशेषः— कृताञ्जलिर्ल्ललाटेऽसौ मातृपृष्ठमभिश्रितः ।
अध्यास्ते सङ्कुचद्गात्रो गर्भे दक्षिणपार्श्वगः ॥
वामपार्श्वाश्रिता नारी क्लीबं मध्याश्रितं मतम् । इति ॥ ४८॥

जीव इस प्रकार गर्भ में शरीर धारण कर अपने पूर्व जन्मों के शुभाशुभ कर्म का स्मरण करता हुआ निवास करता है । उसका शरीर जरायु से आच्छन्न रहता है, जिससे वह बहुत दुःखी रहता है ॥ ४८ ॥

बालोत्पत्तिः

कालक्रमेण स शिशुर्मातरं क्लेशयन्नपि ।
सम्पिण्डितशरीरोऽथ जायतेऽयमवाङ्मुखः ॥ ४९ ॥
क्षणं तिष्ठति निश्चेष्टो भीत्या रोदितुमिच्छति ॥ ५० ॥

कालक्रमेणेति । कालक्रममाह याज्ञवल्क्याः—'नवमे दशमे वापि' इति ।

अन्यत्रापि—समयः प्रसवस्याथ मासेषु नवमादिषु । इति ।

सम्पिण्डितशरीरः सङ्कुचद्गात्रः अवाङ्मुखः अधोमुखः सन् जायते उत्पद्यते। सूतिमारुतैर्नूत्र इति शेषः । यदाहुः—

नवमे दशमे मासि प्रबलैः सूतिमारुतैः ।
निःसार्यते वाण इव जन्तुश्छिद्रेण सज्वरः ॥ इति ।

अन्यत्रापि— क्रियतेऽधःशिराः सूतिमारुतैः प्रबलैस्ततः ।
निःसार्यते रुजद्गात्रो योनिच्छिद्रेण बालकः ॥ इति ।

क्षणं निश्चेष्टस्तिष्ठति भूमाविति शेषः ॥ ४९-५० ॥

कालक्रम से (नवें या दसवें महीने) वह शिशु माता को क्लेश पहुँचाते हुए संकुचित गात्र होकर अधोमुख होकर पृथ्वी पर जन्म लेता है । वह कुछ क्षण के लिए भूमि पर निश्चेष्ट रहकर भय से रोने की इच्छा करता है अर्थात् रोने लगता है ॥ ४९-५० ॥

कुण्डलीतो मन्त्रमयजगदुत्पत्तिः

ततश्चैतन्यरूपा सा सर्वगा विश्वरूपिणी ।
शिवसन्निधिमासाद्य नित्यानन्दगुणोदया ॥ ५१ ॥

एवं शरीरोत्पत्तिपर्यन्तामर्थसृष्टिमुक्त्वा 'तत् प्राप्य' (१. १४) इति सामान्यत उक्तां शब्दसृष्टिं विविच्य वक्तुं भीत्या रोदितुमिच्छति इत्युक्तरोदनस्याप्यव्यक्त-वर्णात्मकत्वाद् वर्णोत्पत्तिप्रकारञ्च वदन् सर्वमन्त्राणां सामान्यतः कुण्डलीत उत्पत्तिमाह तत इत्यादि । तदुक्तम्—

मूलाधारात् प्रथममुदितो यस्तु भावः पराख्यः
पश्चात् पश्यन्त्यथ हृदयगो बुद्धियुङ्मध्यमाख्यः ।
वक्त्रे वैखर्यथ रुरुदिषोरस्य जन्तोः सुषुम्णा
बद्धस्तस्माद्भवति पवनप्रेरितो वर्णसङ्घः ॥
स्रोतोमार्गस्याविभक्तत्वहेतोस्तत्रार्णानां जायते न प्रकाशः । इति ।

तत्र ततः शरीरोत्पत्त्यनन्तरं चैतन्यरूपा, अतएव शब्दब्रह्ममयी सा देवी कुण्डली परदेवता सर्वगात्रेण गुणिता, अतएव विश्वात्मना सर्वात्मना प्रबुद्धा जातप्रबोधा मन्त्रमयं जगत् सूते इति दूरेण सम्बन्धः । तत्र मूलाधारे कुण्डलीभूत-सर्पवन्नाडी वर्त्तते। तन्मध्ये वायुवशादस्याः सञ्चरणमेव गुणनम् । तत्र चैतन्यरूपा इति स्वरूपाख्यानम् । सा प्रसिद्धाः । सर्वगेति सामान्यतो व्याप्तिर्दर्शिता । विश्वरूपिणीति विषयव्याप्तिः । शिवसन्निधिमासाद्य स्थितेति शेषः । अनेन शैवसिद्धान्ते शक्ति-शब्दवाच्येयमित्युक्तम् । सन्निधिशब्द औपचारिकः। तन्मते शिवशक्त्योरभेदात् । तदुक्तमभिनवगुप्तपादाचार्यैः:-

शक्तिश्च शक्तिमद्रूपाद् व्यतिरेकं न वाञ्छति ।
तादात्म्यमनयोर्नित्यं वह्निदाहिकयोरिव ॥ इति ।

यद्वा सम्यङ्निधिः स्वरूपं शिवस्वरूपं प्राप्य इत्यर्थः । वक्ष्यति च—'पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा' इति । गुणानां सत्त्वरजस्तमसां उदयो यस्यां सा । नित्यानन्दा चासौ गुणोदया च सा । नित्यानन्देत्यनेन कुण्डलिनीस्वरूपमुक्तम् । गुणोदयेत्यनेन सांख्यमते प्रकृतिवाच्येत्युक्तम् । यदाहुः—

प्रधानमिति यामाहुर्याशक्तिरिति कथ्यते । इति ॥ ५१ ॥

कुण्डलीशक्तेर्विभुत्वम्

दिक्कालाद्यनवच्छिन्ना सर्वदेहानुगा शुभा ।

कुण्डलीशक्तेः स्फूर्त्तिः

परापरविभागेन परशक्तिरियं स्मृता॥ ५२ ॥

अस्या वर्णमयत्वं भूतलिपित्वञ्च

योगिनां हृदयाम्भोजे नृत्यन्ती नित्यमञ्जसा ।
आधारे सर्वभूतानां स्फुरन्ती विद्युदाकृतिः ॥ ५३ ॥

कुण्डलीशक्तेः स्थितिप्रकारः

शङ्खावर्त्तक्रमाद् देवी सर्वमावृत्य तिष्ठति ।
कुण्डलीभूतसर्पाणामङ्गश्रियमुपेयुषी ॥ ५४ ॥

कुण्डलीशक्तेर्देहादिव्याप्तिः

सर्वदेवमयी देवी सर्वमन्त्रमयी शिवा।
सर्वतत्त्वमयी साक्षात् सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा विभुः ॥ ५५ ॥

इदानीमाध्यात्माधिभूताधिगुणाधिविषयाधिज्यौतिषक्रमेण तस्या व्याप्तिमाहदि-क्कालेति । सर्वदेहानुगेति देहव्याप्तिः । परापरविभागः । काचन परशक्तिः तद्विभागेनापि इयं परशक्तिरेव । यदाहुः—

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च ।
अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥
अपरेयमितस्त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम् ।
जीवभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत् ॥ इति

यद्वा परः स्थूलः अपरो महास्थूलः महदादिः तद्विभागेन परशक्तिः स्थूला शक्तिः। 'स्थूलात् स्थूला' इत्युक्तेः । अनेन महदादिव्याप्तिः । यद्वा सर्वदेहानुगेत्यनेन शब्दतोऽर्थतश्च पुंस्त्रीनपुंसकलिङ्गव्याप्तिर्दर्शिता । शब्दतो यथा शिव इत्युच्यते कुण्डलिनीत्युच्यते प्रधानमित्युच्यते । एवम्भूतापि सा स्त्रीत्वेनैव निर्दिश्यते इत्याह परापरेति । परा प्रकृतिः अपरं पुंनपुंसकप्रकृतिः तद्विभागेन तत्त्यागेन इयं परशक्तिः स्मृता । अयमर्थः । यद्यपि लिङ्गत्रयवाच्या तथापि तूर्णमेवाचलभक्तिभारपरिश्रान्त-भक्तजनसमस्ताकाङ्क्षाकल्पवल्ली परशक्तिशब्दवाच्येति । अत एव शुभा रमणीया । यदाहुराचार्याः—

पुंनपुंसकयोस्तुल्याऽप्यङ्गनासु विशिष्यते । इति ।

नित्यक्लिन्नाम्नायेऽपि—

सर्वत्रापि स्थिता ह्येषा कामिनीषु विशेषतः ।
प्रकाशते ततस्तासामतिवृत्तिं न कारयेत् ॥ इति ।

अञ्जसा तत्त्वेन । योगिनां हृदयाम्भोजे नृत्यन्ती नित्यमित्यनेन तैरेव गुरूपदेशेन ज्ञायत इत्यर्थः । 'दृश्या देशिकदेशितैः' इत्युक्तेः । सर्वभूतानां सर्वजन्तूनां आधारे मूलाधारचक्रे स्फुरन्तीत्यनेन स्थाननिर्देशः । विद्युदाकृतिरित्यनेन ध्यानमुक्तम् । यदाहुः— तडित्कोटिप्रख्यां स्वरुचिजितकालानलरुचिम् । इति ।

अथवा अनेनानेकशब्दोत्पत्तिहेतुत्वेनानेकविलासवतीत्युक्तम् । शङ्खमध्ये य आवर्त्तः स यशा शङ्खमावृत्य तिष्ठति तद्वदियमपि देवीत्यर्थः । इदमवान्तरवाक्यं भिन्नमेव । शङ्खेति कुण्डलीत्यनयोः हेतुहेतुमद्भावेन योजना । कुण्डलीभूताः कुण्डलाकारतां प्राप्ता ये सर्पास्तेषाम् । केचन कुण्डलीति भिन्नं पदं वर्णयन्ति । भूतानि सर्पाश्च एते तथा कुटिलगतयः तद्वदियमपीत्यर्थ इति । तन्न । कुण्डली परदेवतेत्यनेन पुनरुक्तेः । सर्वदेवमयीति देवव्याप्तिः । दिव्यतीति देवी तेजोरूपेत्यर्थः। अनेन तेजोव्याप्तिः । सर्वमन्त्रमयीति मन्त्रव्याप्तिः । शिवा शिवरूपेत्यर्थः । यद्वा शिवा कल्याणरूपा । अनेन कल्याणव्याप्तिः । साक्षात् सर्वतत्त्वमयीति तत्त्वव्याप्तिः । सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा विभुः इति विरोध परिहारस्तु सूक्ष्मतरा दुर्ज्ञाना । यद्वा सूक्ष्मात् त्रसरेणोरपि सूक्ष्मतरा अन्तःस्थितत्वात् सूक्ष्मतरा अणुतरा । अनेन अण्वादिव्याप्तिर्दर्शिता । तदुक्तम्—

बालाग्रस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात् सदृशी त्रिलोकजननी । इति ।

विभुः इयत्तया ज्ञातुमशक्या ॥ ५२-५५ ॥

अस्याः सोमसूर्याग्निरूपत्वम्

त्रिधामजननी देवी शब्दब्रह्मस्वरूपिणी ।
द्विचत्वारिंशद्वर्णात्मा पञ्चाशद्वर्णरूपिणी ॥ ५६ ॥
गुणिता सर्वगात्रेषु कुण्डली परदेवता ।
विश्वात्मना प्रबुद्वा सा सूते मन्त्रमयं जगत् ॥ ५७ ॥

त्रिधामेति सोमसूर्याग्निरूपम् । यद्वा त्रिधामेति स्थानत्रयम् । पातालभूस्वर्गरूपम् । अनेन स्थानव्याप्तिर्दर्शिता । द्विचत्वारिंशद्वर्णात्मेति भूतलिपिमन्त्रमयी । पञ्चाशद्वर्णरूपिणीति मातृकामयी ॥ ५६-५७ ॥

इस प्रकार शरीर की उत्पत्ति पर्यन्त अर्थसृष्टि का क्रम कहकर सामान्य रूप से उक्त शब्दसृष्टि का विवेचन करने के लिए 'भय से रोने की इच्छा करता है' यह कह कर अव्यक्त वर्णात्मक रोदन होने से वर्णोत्पत्ति का प्रकार कहते हुए सभी मन्त्रों में सामान्यतः कुण्डलिनी की उत्पत्ति बतलाते हैं—

इसके बाद चैतन्यरूपा वह (कुण्डलिनी) सर्वत्र व्याप्त होने वाली, विश्व स्वरूपिणी, शिव के सन्निधान को प्राप्त कर, नित्य आनन्द एवं सत्त्वादि गुणों को प्राप्त करने वाली, दिशा और काल से परे, संपूर्ण शरीर में व्याप्त, परम रमणीय एवं परापर विभाग से परशक्ति कही जाने वाली, योगियों के हृत्कमल में तत्त्वतः नित्य नृत्य करने वाली, सम्पूर्ण जन्तुओं के मूलाधार में विद्युत् के समान स्फुरित होने वाली, शङ्खावर्त्त के समान सभी वस्तुओं को आवृत करने वाली, कुण्डलीभूत सर्प के समान आकारवाली, सर्वदेवमयी देवी सर्वमन्त्रमयी शिवा, सर्वतत्त्वमयी, सूक्ष्म से भी सूक्ष्मतर, विभु, सोम, सूर्य एवं अग्नि—इन तीनों प्रकार के तेजों की जननी (अथवा पाताल, भू एवं स्वर्ग रूप तीन स्थानों में व्याप्त) देवी, शब्दब्रह्मस्वरूपिणी, बयालिस वर्णात्मक भूतलिपिमन्त्रमयी, पञ्चाशद् वर्णमातृकारूपा, सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहने वाली तथा परदेवतास्वरूपा कुण्डलिनी सब प्रकार से प्रबुद्ध होकर मन्त्रमय इस जगत् को उत्पन्न करती है ॥ ५१-५७ ॥

कुण्डलीतो विविधमन्त्रोत्पत्तिः

एकधा गुणिता शक्तिः सर्वविश्वप्रवर्त्तिनी ।
वेदादिबीजं श्रीबीजं शक्तिबीजं मनोभवम् ॥ ५८ ॥
प्रासादं तुम्बुरुं पिण्डं चिन्तारत्नं गणेश्वरम् ।
मार्त्तण्डभैरवं दौर्गं नारसिंहवराहजम् ॥ ५९ ॥
वासुदेवं हयग्रीवं बीजं श्रीपुरुषोत्तमम् ।
अन्यान्यपि च बीजानि तदोत्पादयति ध्रुवम् ॥ ६० ॥

एवं सामान्यत उत्पत्तिमुक्त्वा एकद्वयादिविशेषाकारेण शब्दसृष्टिं वदन् प्रसङ्गादन्तरं तज्जगच्छब्दसूचितामर्थसृष्टिमप्यभिधातुमुपक्रमते एकधेति । सर्वं विश्वं

शब्दार्थरूपं तत्प्रवर्त्तिनी तदुत्पादिका शक्तिः । एकधा गुणिता वेदादिबीजमुत्पादयतीति सम्बन्धः । एवमग्रेऽपि बोद्धव्यम् । वेदादिबीजं प्रणवम् अन्त्ये वक्ष्यति । श्रीबीजम् अष्टमे । शक्तिबीजं नवमे। मनोभवं सप्तदशे। प्रासादम् अष्टादशे । तुम्बुरुमेकोनविंशे। पिण्डमुपान्त्ये । चिन्तारत्नमेकोनविंशे । गणेश्वरं त्रयोदशे । मार्त्तण्डभैरवं चतुर्दशे । दौर्गम् एकादशे । नारसिंहं षोडशे । वाराहं पञ्चदशे । वासुदेवं ग्लौं । इदं गोपाल-बीजत्वेनोद्धृतम् । तद्वासुदेवशब्देनोक्तम् । तत् सप्तदशे । नारदपञ्चरात्रोक्तं वियन्मात्रं वासुदेवबीजं वा । हयग्रीवं पञ्चदशे । श्रीपुरुषोत्तममिति श्रीयुक्तपुरुषोत्तममित्युक्तत्वात् शक्तिशक्तिमतोरभेदात् पुरुषोत्तमशक्तिबीजं श्रीपुरुषोत्तमबीजशब्देनोक्तम् । तत् सप्तदशे । अत्र कामबीजमेव पुरुषोत्तमबीजत्वेनोक्तम् ।

यदाहुः— धरयालिङ्गितो ब्रह्मा मायाबिन्दुविभूषितः ।
पुरुषोत्तमसंज्ञोऽत्र देवो मन्मथविग्रहः ॥ इति ।
अन्यान्यपीति चन्द्रबीजबिम्बबीजादीनि ॥ ५८-६० ॥

शब्दार्थरूप से सारे संसार की उत्पादिका शक्ति जब एक गुणित संख्या में रहती है तो वह वेद का आदि बीज (प्रणव), श्री बीज (श्रीँ), शक्तिबीज (ह्रीँ), मनोभव बीज (क्लीँ) प्रासाद, तुम्बुरु, पिण्ड, चिन्तामणि विनायक का मन्त्र, मार्त्तण्ड, भैरव, दुर्गा, नरसिंह, वराह, वासुदेव, हयग्रीव और श्री पुरुषोत्तम बीज एवं इसी प्रकार अन्य एकाक्षर मन्त्रों (जैसे चन्द्रबीज विम्बबीज) को निश्चित रूप से उत्पन्न करती हैं ॥ ५८-६० ॥

यदा भवति सा संवित् द्विगुणीकृतविग्रहा ।
हंसवर्णौ परात्मानौ शब्दार्थौ वासरक्षपे ॥ ६१ ॥
सृजत्येषा परा देवी तदा प्रकृतिपुरुषौ ।
यद्यदन्यज्जगत्यस्यां युग्मं तत्तदजायत ॥ ६२ ॥
त्रिगुणीकृतसर्वाङ्गी चिद्रूपा शिवगेहिनी ।
प्रसूते त्रैपुरं मन्त्रं मन्त्रं त्रैपुटं चण्डनायकम् ॥ ६३ ॥
सौरं मृत्युञ्जयं शक्तिसम्भवं विनतासुतम् ।
वागीशीत्र्यक्षरं मन्त्रं नीलकण्ठं विषापहम् ॥ ६४ ॥

हंसवर्णौ चतुर्दशे । परात्मानौ वर्णाविति सम्बध्यते । परमात्मवाचकावित्यर्थः । तौ सोहंरूपावन्त्ये । प्रकृतिपुरुषाविति । यद्यपि पुरुषोऽनादिस्तथापि मायाशबलि-तत्वेनात्र प्रादुर्भाव उपचारात् । अन्यद्युग्मं यद्जगति अस्याः सकाशादजायतेति सम्बन्धः । तच्च ज्योतिर्मन्त्रादि । त्रैपुरं मन्त्रद्वयं द्वादशे । शक्तिविनायकं त्रयोदशे । यद्यप्यग्रे नवाक्षरयोगाद् द्वादशाक्षरस्तथापि बीजत्रयात्मकत्वं त्रयाणां बीजरूपत्वेन प्राधान्यात् । ह्रीँ श्रीँ ह्रीँ इति तन्त्रान्तरोक्तो वा । पाशाद्यं नवमे । त्र्यक्षरमिति त्रिकण्टकीद्वयं दशमे । विशेषणविशेष्यभावो वा । त्रैपुटं दशमे । चण्डनायकं चण्डेश्वरं विंशे । सौरं चतुर्दशे । मृत्युञ्जयमष्टादशे । शक्तिसम्भवं मन्त्रद्वयं नवमे । शाक्तं शाम्भवमिति पाठे शाम्भवं तन्त्रान्तरोक्तं प्रणवमायाबीजप्रासादात्मकम् ।

विनतासुतं क्षिप ॐ इति तन्त्रान्तरोक्तम् । वागीशीत्र्यक्षरं सप्तमे । वागीशमिति पाठे त्र्यक्षरमिति नवमस्थं शाक्तमेकम् । विषापहं नीलकण्ठमेकोनविंशे ॥ ६१-६४ ॥

यन्त्रं त्रिगुणितं देव्या लोकत्रयं गुणत्रयम् ।
धामत्रयं सा वेदानां त्रयं वर्णत्रयं शुभम् ॥ ६५ ॥
त्रिपुष्करं स्वरान् देवी ब्रह्मादीनां त्रयं त्रयम् ।
वह्नेः कालत्रयं शक्तित्रयं वृत्तित्रयं महत् ।
नाडीत्रयं त्रिवर्गं सा यद्यदन्यत् त्रिधा मतम् ॥ ६६ ॥

यन्त्रं नवमे । गुणत्रयं धामत्रयं चतुर्थे । यद्यप्यथर्ववेदोऽस्ति तथापि होत्र-ध्वर्यूद्गातृरूपपदार्थत्रयेण यज्ञनिष्पादनात् वेदत्रयमित्युक्तम् । श्रुतिरपि—'सैषा त्रयी विद्या यज्ञे' इति । वर्णत्रयं प्रणवस्य अकारोकारमकाराः । त्रिपुष्करं तीर्थत्रयम् । तस्य ज्येष्ठमध्यमकनीयस्त्वेन त्रित्वम् । स्वरान् उदात्तानुदात्तस्वरितान् । देव्यः गायत्री-सरस्वतीसावित्र्यः । ब्रह्मादीनां ब्रह्मविष्णुमहेश्वराणां त्रयं नवमे । देवीति भिन्ने पदे कुण्डलीविशेषणम् । वह्नेस्त्रयं दक्षिणाग्निगार्हपत्याहवनीयम् । कालत्रयं अतीत-वर्त्तमानभविष्यद्रूपम्, प्रातर्मध्याह्नसायंकालरूपं वा । शक्तित्रयं रौद्रीज्येष्ठावामात्मकं तदाद्ये । प्रभावोत्साहमन्त्ररूपं वा । वृत्तित्रयं यजनाध्यापनप्रतिग्रहरूपम् । 'त्रीणि कर्माणि जीविकेति' स्मरणात् । कृषिपाशुपाल्यवाणिज्यं वा वृत्तित्रयम् । महदिति पाठे नाडीत्रयस्य विशेषणत्वेन महदिति योज्यम् । नाडीत्रयं इडापिङ्गलासुषुम्णा-रूपमाद्ये । त्रिवर्गं धर्मार्थकामाः । 'त्रिवर्गो धर्मकामार्थैः' इत्युक्तेः । अन्यदिति दोषत्रयादि ॥ ६५-६६ ॥

जब वह ज्ञान स्वरूपा कुण्डलिनी द्विगुणित विग्रहा (दुगुने शरीर वाली) होती है तो परमात्मा के वाचक 'हं' 'सः' इन दो वर्णों को, शब्द अर्थ को दिन रात को तथा प्रकृति पुरुष को उत्पन्न करती है । इस प्रकार इस जगत् में जितने भी युग्म युग्म (जोड़े-जोड़े) पदार्थ हैं वे सभी देवी से उत्पन्न हुये हैं ॥ ६१-६२ ॥

जब वह ज्ञानस्वरूपा शिवगेहिनी त्रिगुणित (तीन गुना शरीर वाली) होती हैं, तब त्रिपुरा मन्त्र, शक्तिविनायक मन्त्र, पाशादि त्र्यक्षर मन्त्र, त्रैपुट चण्डेश्वर, सौर, मृत्युञ्जय, शक्ति से उत्पन्न दो मन्त्र, विनता सुत (गारुड़) मन्त्र (यथा 'क्षिप ॐ'), वागीश्वरी का त्र्यक्षर मन्त्र, नीलकण्ठ का विषापह त्र्यक्षर मन्त्र, देवी का त्रिगुणित यन्त्र, तीन लोक, तीन गुण, तीन धाम, वेदत्रयी, वर्णत्रय (ॐकार अकार मकार उकार वर्ण) ज्येष्ठ मध्यमकनीयस्त्वेन तीर्थत्रय, उदात्त, अनुदात्त, एवं स्वरित तीन स्वर ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र इस प्रकार त्रिदेव और गायत्री, सरस्वती, सावित्री तीन देवियाँ, अग्नित्रय (दक्षिणाग्नि, गार्हपत्य, आहवनीय), कालत्रय (भूत, भविष्यद् वर्तमान अथवा प्रातः, मध्याह्न, सायाह्न) शक्तित्रय (रौद्री, ज्येष्ठा, वामात्मक) वृत्तित्रय (यजन, अध्यापन, प्रतिग्रह अथवा कृषि, वाणिज्य, पाशुपालन), महान् नाडीत्रय (ईडा, पिङ्गला और सुषुम्ना), त्रिवर्ग (धर्म, अर्थ,

काम), इसके अतिरिक्त और और जो त्रित्व संख्या विशिष्ट पदार्थ (जैसे दोषत्रय आदि) हैं उन्हें उत्पन्न करती हैं ॥ ६३-६६ ॥

चतुः प्रकारगुणिता शाम्भवी शर्मदायिणी ।
तदानीं पद्मिनीबन्धोः करोति चतुरक्षरम् ॥ ६७ ॥
चतुरर्णं महादेव्या देवीतत्त्वचतुष्टयम् ।
चतुरः सागरानन्तःकरणानां चतुष्टयम् ॥ ६८ ॥

पद्मिनीबन्धोरिति । तन्त्रान्तरोक्तः प्रणवमायाहंसवर्णात्मकः । महादेव्या महालक्ष्म्या अष्टमे । देवीतत्त्वचतुष्टयम् आत्मतत्त्वं विद्यातत्त्वं शिवतत्त्वं सर्वतत्त्वञ्चेति। चतुरः सागरानिति । प्रागादिदिगपेक्षया चतुष्ट्यं वस्तुतस्तस्यैकत्वात् । अन्तःकरणानि मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्तरूपाणि ॥ ६७-६८ ॥

सूक्ष्मादींश्चतुरो भावान् विष्णोर्मूर्त्तिचतुष्टयम् ।
चतुष्टयं गणेशानामात्मादीनां चतुष्टयम् ॥ ६९ ॥
ओजापूकादिकं पीठं धर्मादीनां चतुष्टयम् ।
दमकादीन् गजान् देवी यद्यदन्यच्चतुष्टयम् ॥ ७० ॥

सूक्ष्मादीनिति आद्ये—सूक्ष्मा परा । आदिशब्देन पश्यन्तीमध्यमावैखर्यः ।

तदुक्तम्— वैखरी मध्यमा चैव पश्यन्ती चापि सूक्ष्मया ।
व्युत्क्रमेण भवन्त्येताः कुण्डलिन्यादितः क्रमात् ॥ इति ।

भावान् अवस्थाविशेषान् जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयान् । विशेषणविशेष्यभावो वा । विष्णुमूर्त्तिरष्टमे । गणेशानामिति त्रयोदशे । आत्मादीनामिति चतुर्थे । पीठमिति ओडडीयानजालन्धरपूर्णगिरिकामरूपाणि । धर्मादीनामिति चतुर्थे । अधर्मादीनामप्युपलक्षकम् । धर्मार्थादीनां वा तदाद्ये । गजान् इत्यष्टमे । अन्यदिति सिद्धादिमण्डलदीक्षा हेरम्बमन्त्र देवीदूतीबीजादि ॥ ६९-७० ॥

सबकी कल्याणकारिणी वह शाम्भवी (कुण्डलिनी) जब चौगुनी होती है, तब वह पद्मिनीबन्धु (सूर्य) के प्रणव, माया, हं, सः—इस प्रकार चार अक्षरों में व्यक्त होती है । इसी प्रकार वह महालक्ष्मी के चतुरक्षर मन्त्र, देवी के तत्त्व चतुष्टय (आत्मतत्त्व, विद्यातत्त्व, शिवतत्त्व और सर्वतत्त्व), चतुःसमुद्र, चार अन्तःकरण (परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी रूप) वाक् चतुष्टय, (जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय रूप) भावचतुष्टय, विष्णुमूर्त्तिचतुष्टय, गणेशचतुष्टय, आत्मचतुष्टय, (उड्डीयान, जालन्धर, पूर्णगिरि, कामरूप रूप) पीठचतुष्टय, धर्मादिचतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष), दमादिचतुष्टय (शम, दम, तितिक्षा उपरति), गजचतुष्टय, इसी प्रकार अन्य अन्य चतुष्टय (जैसे सिद्धादि, मण्डल, दीक्षा, हेरम्बमन्त्र, देवी, दूती बीजादि) को उत्पन्न करती है ॥ ६७-७० ॥

पञ्चधा गुणिता पत्नी शम्भोः सर्वार्थदायिनी ।
त्रिपुरापञ्चकूटं सा तस्याः पञ्चाक्षरद्वयम् ॥ ७१ ॥
पञ्चरत्नं महादेव्याः सर्वकामफलप्रदम् ।
पञ्चाक्षरं महेशस्य पञ्चवर्णं गरुत्मतः ॥ ७२ ॥
सम्मोहनान् पञ्च कामान् बाणान् पञ्च सुरद्रुमान् ।
पञ्च प्राणादिकान् वायून् पञ्च वर्णान् महेशितुः ॥ ७३ ॥
मूर्त्तीः पञ्च कलाः पञ्च पञ्च ब्रह्मऋचः क्रमात् ।
सृजत्येषा पराशक्तिर्वेदवेदार्थरूपिणी ॥ ७४ ॥

पञ्चधेति । क्रमात् पञ्चकूटादिकम् एषा सृजतीति । क्रमस्तु वक्ष्यमाणः शक्तिध्वन्यादिकः । एवमग्रेऽपि षट्क्रमादिति पदानि शब्दसृष्टौ संयोज्य अयमेवार्थस्तेषां व्याख्येयः । पञ्चकूटमिति । ह स क ल र एते पञ्चवर्णाः एकीकृताः कूट शब्देनोच्यन्ते । तस्याः पञ्चाक्षरद्वयमिति । एकः पञ्चकामैरपरे वाणबीजैरेतानि द्वादशे। तदुक्तं दक्षिणामूर्त्तिसंहितायाम्—

त्रिपुरेशी मन्त्रमध्ये वाणाः प्रोक्ता महेश्वरिः ।
तैरेव पञ्चभिर्वर्णैर्विद्या पञ्चाक्षरी भवेत् ॥
पूर्वोक्तपञ्चकामैस्तु पञ्चकामेश्वरी भवेत् । इति ।

पञ्चरत्नमिति । ग्लुं स्लुं म्लुं प्लुं न्लुं इति मन्त्रपञ्चकं तन्त्रान्तरोक्तम् ।

सिद्धाद्या विजया श्यामा वाराही सुन्दरीत्यपि । इति ।

महेशस्येत्यष्टादशे । गरुत्मत इति चतुर्विंशे । समोहनानिति बहुवचनमाद्यर्थं समोहनादीन् । कामान् वाणान् द्वादशे । सुरद्रुमान् मन्दारपारिजातसन्तानकल्पद्रुमहरिचन्दनान् । वायून् आद्ये । वर्णान् शुक्लादीन् तृतीये । महेशितुरिति अग्रिमेण सम्बध्यते । मूर्त्तीरष्टादशे । कला निवृत्त्याद्या आद्ये । ब्रह्मऋच ईशानाद्या अष्टादशे । अन्यदिति ज्ञेयम् । तच्च भूतप्रणवभेदादित्यमूर्त्तिपञ्चगव्यादि धत्ते विधत्ते करोतीत्यर्थः ॥ ७१-७४ ॥

जब वह सम्पूर्ण अर्थों को देने वाली शम्भु पत्नी, जो वेद-वेदार्थ रूपिणी, परा, शक्ति है, वह देवी पञ्चगुणित होती है, तब त्रिपुरा के पञ्चवर्ण समूहों (ह् स् क् ल् र इन पाँच वर्णों को एकत्र करने) से वह त्रिपुरा पञ्चकूट हो जाती है । त्रिपुरा के दो प्रकार को पञ्चाक्षर मन्त्रों सर्वकाम फलप्रद महादेवीं के पञ्चरत्न (ग्लुं स्लुं म्लुं प्लुं न्लुं) महेश्वर के पञ्चाक्षर (नमः शिवाय) मन्त्र को, गरुड़ के पञ्चाक्षर मन्त्र, संमोहनादि पञ्चकामों को तथा संमोहनादि पञ्च वाणों को, (मन्दार परिजात सन्तान कल्पद्रुम हरिचन्दन रूप) पञ्च देव वृक्षों को प्राणादि पञ्च वायु, पञ्चवर्ण, महेश्वर की पञ्चमूर्त्ति (ईशान, सद्योजात, वामदेव, अघोर एवं तत्पुरुष), उनकी पाँच कला निवृत्तियों को तथा ब्रह्म ऋचाओं को क्रमशः उत्पन्न करती हैं ॥ ७१-७४ ॥

षोढा सा गुणिता देवी धत्ते मन्त्रं षडक्षरम् ।
षट्कूटं त्रिपुरामन्त्रं गाणपत्यं षडक्षरम् ॥ ७५ ॥
षडक्षरं हिमरुचेर्नारसिंहं षडक्षरम् ।
ऋतून् वसन्तमुख्यान् षडामोदादीन् गणाधिपान्॥ ७६ ॥
कोशानूर्मीन् रसान् शक्तीः शाकिन्याद्याः षडध्वनः।
यन्त्रं षड्गुणितं शक्तेः षडाधारानजीजनत् ।
षड्विधं यज्जगत्यस्मिन् सर्वं तत् परमेश्वरी ॥ ७७ ॥

षडक्षरं राममन्त्रं पञ्चदशे । षट्कूटमिति त्रिपुरार्णवोक्तम् । षट्कूटं मध्यबीजम्। तदुक्तम्—

कान्तान्तवान्ताकुललान्तवाम नेत्रान्वितं दण्डिकुलं सनादम् ।
षट्कूटमेतत् त्रिपुरार्णवोक्तमत्यन्तगुह्यं स्मर एव साक्षात् ॥ इति ।

गाणपत्यं तन्त्रान्तरोक्तं चतुर्थ्यन्तं वक्रतुण्डं वर्मान्तम् । षडक्षरं शैवमष्टादशे । षडक्षरं कृष्णमन्त्रं सप्तदशे । विशेषणविशेष्यभावो वा । हिमरुचेः षडक्षरं चतुर्दशे । नारसिंहं षोडशे । षडक्षरं पाशुपतास्त्रं विंशे । विशेषणविशेष्य भावो वा । ऋतूनिति त्रयोविंशे । आमोदादीनिति त्रयोदशे । कोशानूर्मीनाद्ये । रसान् मधुरादीन् । शक्तीरामोदादीनां त्रयोदशे । शाकिन्याद्या इति विंशे । शक्तिः शाकिन्याद्या इति विशेषणविशेष्यभावो वा । षडध्वनः पञ्चमे । यन्त्रं नवमे । आधारान् पञ्चमे । जगति यत् सर्वं षड्विधं षडङ्गसीतामन्त्रषट्कर्मासनादि ॥ ७५-७७ ॥

जब वह देवी छः गुना रूप (छः भागों में प्रविभक्त होकर) रूप धारण करती है, तो षडक्षर मन्त्र, (त्रिपुरार्णव में कहा गया) षट्कूट मन्त्र, षडक्षर गाणपत्य मन्त्र, हिमरुचि (चन्द्रमा) का षडक्षर मन्त्र, नारसिंह का षडक्षर मन्त्र, बसन्तादि षड् ऋतु आमोदादि षड् विनायक, षड्कोश (द्र० १. ४७) षडूर्मि (१. ४६), षड् रस, षड् शक्तियाँ, षडध्वजा, शाकिनी आदि षड्गुणित यन्त्र षडाधार-आदि जितनी भी षड् जगत् में षड्विध वस्तुयें हैं उन सभी को वह परमेश्वरी उत्पन्न करती हैं ॥ ७५-७७ ॥

सप्तधा गुणिता नित्या शङ्करार्धशरीरिणी ।
सप्तार्णं त्रिपुरामन्त्रं सप्तवर्णं विनायकम् ॥ ७८ ॥
सप्तकं व्याहृतीनां सा सप्तवर्णं सुदर्शनम् ।
लोकान् गिरीन् स्वरान् धातून् मुनीन् द्वीपान् ग्रहानपि ॥७९॥
समिधः सप्त संख्याता सप्त जिहवा हविर्भुजः ।
अन्यत् सप्तविधं यद्यत् तदस्याः समजायत ॥ ८० ॥

सप्तार्णमिति । सप्तवर्णं पद्मावतीमन्त्रं दशमे । त्रिपुरामन्त्रमिति मायाबीजाद्यनुलोमविलोमभैरवीमन्त्रः । सप्तवर्णं शङ्खमन्त्रं सप्तदशे । विनायकं सुब्रह्मण्यं

त्रयोदशे। यद्वा सप्तार्णं त्रिपुरामन्त्रं विनायकं सप्तवर्णमिति विशेषणविशेष्य भावः । व्याहृतीनामिति एकविंशे । सप्तवर्णमिति अङ्कुशमन्त्रं सप्तदशे । सुदर्शनं षोडशे । विशेषणविशेष्यभावो वा । लोकान् भूरादिकान् । गिरीन् विन्ध्यपारियात्रसह्यऋक्ष-मलयमहेन्द्रशुक्तिमतः । स्वरान् षड्जऋषभगान्धार मध्यमपञ्चमधैवतनिषादान् । धातून् त्वगादीन् आद्ये । मुनीन् वशिष्ठकश्यपात्रिजमदग्निगौतमविश्वामित्रभरद्वाजान् वैवस्वतमन्वन्तरे अत एव ऋषयः सप्तः । द्वीपान् जम्बूप्लक्षशाल्मलीकुश-क्रौञ्चशाकपुष्करान् । ग्रहानिति । केषाञ्चिन्मते राहुकेत्वोर्ग्रहत्वाभावात् सप्तेत्युक्ताः तान् षष्ठे । तथा च वराहमिहिराचार्यैः—

अमृतास्वादविशेषात् छिन्नमपि शिरः किलासुरस्येदम् ।
प्राणैरपरित्यक्तं ग्रहभावं नैवमाप्नोति ॥ इत्यादिना ।
एवमुपरागकारणमुक्तमिदं दिव्यदृग्भिराचार्यैः ।
राहुरकारणमस्मिन्नित्युक्तः शास्त्रसद्भावः ॥
योऽसावसुरो राहुस्तस्य वरो ब्रह्मणा पुरा दत्तः ।
आप्यायनमुपरागे दत्तहुतांशेन ते भवितेति ॥

इत्यादिना च बहुना ग्रन्थसन्दर्भेण राहुकेत्वोः ग्रहता निरस्ता । अपिशब्दादजी-जनदिति क्रियाऽनुषज्यते । समिध इत्युत्तरपदमुत्तरक्रिययाऽन्वेति । हविर्भुजः समिधः सप्त श्रुत्युक्ताः । तथाच श्रुतिः—

सप्त ते अग्ने समिधः सप्तजिह्वाः सप्तऋषयः सप्तधाम प्रियाणि । इति ।
सप्तग्रहाणां वा—

अर्कः पलाशः खदिरोऽप्यपामार्गोऽथ पिप्पलः । औडुम्बरः शमी । इति । तदा हविर्भुज इत्यत्र न सम्बध्यते । सप्तजिह्वास्त्रिविधा अपि पञ्चमे । अन्यदिति प्रकृतिविकृतित्रिपुरातत्त्वगरुडमन्त्रयन्त्रपटलमन्त्रद्वयवैवस्वतमन्त्रादि ॥ ७८-८० ॥

जब वह शंकरार्धशरीरिणी (सात भागों में प्रविभक्त होकर) देवी सात गुना मन्त्रात्मक रूप धारण करती हैं, तो सप्ताक्षर त्रिपुरा मन्त्र, सप्तवर्ण विनायक मन्त्र, भूर्भुवः स्वरादि सप्त व्याहृतियाँ, राप्त वर्ण सुदर्शन मन्त्र, सप्त लोक, सप्त मर्यादा पर्वत, सप्त स्वर, सप्त धातु, सप्तर्षि, सप्त द्वीप, सप्त ग्रह (इस ग्रन्थ में राहु केतु को ग्रह की कोटि में नहीं माना गया है), सप्त समिधायें, अग्नि की सात जिह्वायें, आदि जो भी इस जगत के सात सात पदार्थ हैं वे सभी इन देवी से उत्पन्न हुये ॥ ७८-८० ॥

अष्टधा गुणिता शक्तिः शैवमष्टाक्षरद्वयम् ।
विष्णोः श्रीकरनामानं मन्त्रमष्टाक्षरं परम् ॥ ८१ ॥
अष्टाक्षरं हरेः शक्तेरष्टाक्षरयुगं परम् ।
भानोरष्टाक्षरं दौर्गमष्टार्णं परमात्मनः ॥ ८२ ॥
अष्टार्णं नीलकण्ठस्य वासुदेवात्मकं मनुम् ।
यन्त्रं कामार्गलं दिव्यं देवीयन्त्रं घटार्गलम् ॥ ८३ ॥

गन्धाष्टकं शुभं देवीदेवानां हृदयङ्गमम् ।
ब्रह्माद्या भैरवान् सर्पान् मूर्त्तीराशा वसूनपि ॥ ८४ ॥
अष्टपीठं महादेव्या अष्टाष्टकसमन्वितम् ।
अष्टौ सा प्रकृतीर्विघ्नवक्रतुण्डादिकान् क्रमात् ॥ ८५ ॥
अणिमादिगुणान् नागान् वह्नेर्मूर्त्तीर्यमादिकान् ।
अष्टात्मकं जगत्यस्मिन् सर्वं वितनुते यदा ॥ ८६ ॥

शैवं द्वयमप्येकोनविंशे । विष्णोः श्रीकरनामानं परमष्टाक्षरं कृष्णस्य द्वावपि सप्तदशे । हरेरिति पञ्चदशे । शक्तेरिति नवमे युगलमपि । भानोरिति चतुर्दशे । दौर्गद्वयमप्येकादशे । परमात्मन इति षष्ठे । नीलकण्ठस्येति । नीलकण्ठशब्देन क्षेत्रपालमन्त्रो गृहीतः, स विंशे । तन्त्रान्तरोक्तो वा 'ॐ नीलकण्ठाय स्वाहा' इति । वासुदेवात्मकं मनुं मन्त्रम् । आगमशास्त्रे मनुशब्दो मन्त्रस्य संज्ञा । 'ॐ नमो वासुदेवाय' इति तन्त्रान्तरोक्तम् ।

कामार्गलं सप्तदशे । तस्य कामार्गलत्वेन प्रसिद्ध्यभावात् तन्त्रान्तरोक्तं कामार्गलम् ।

व्योम ब्रह्मेन्द्रलोकेशवह्निवामाक्षिबिन्दुमत् ।
कर्णिकायां लिखेत् साध्यं कामिनीञ्च दलाष्टके ॥
मूलं मासकलापत्रेष्वालिखेत् स्वरभेदितम् ।
दन्तपत्रेषु तद्भिन्नवर्णैः सान्तैश्च कादिभिः ॥
वेष्टयेन्मन्दिरेणैतत् वहिः शक्त्याङ्कुशेन च ।
यन्त्रं घटार्गलेनैतत्तुल्यं कामार्गलं विदुः ॥ इति ।

दिव्यं यमार्गलमित्यर्थः । 'दिव्यं यमार्गलं यन्त्रम्' इत्युक्तेः । इदं चतुर्विंशे । देवी भुवनेशी । 'हृल्लेखा शक्तिदेव्याख्या' इत्युक्तेः । तस्या यन्त्रं घटार्गलं नवमे ।

गन्धाष्टकं त्रिविधमपि तूर्ये । देवो विष्णुः देवः शिवश्च देवौ । देवी च देवौ च देवाः तेषाम् । क्वचिद् दिव्यमिति पाठः । तदा देवानामिति सामान्येन । ब्राह्म्याद्याः षष्ठे । अष्टौ भैरवान् नवमे । सर्पांस्त्रयोविंशे । अष्टमूर्त्तीर्विंशे । आशाः पूर्वादिदिशः । वसूनिति—

धरो ध्रुवश्च सोमश्च आपश्चैवानिलोऽनलः ।
प्रत्यूषश्च प्रभासश्च अष्टौ ते वसवः स्मृताः ॥ इति ।

अष्टाष्टकसमन्वितमष्टपीठं चतुःषष्टिविधं यथा—

मायामङ्गलनागवामनमहालक्ष्मीचरित्राभृगु-
च्छायाछत्रहिरण्यहस्तिनमहेन्द्रोडडीश चम्पापुरम् ।
षष्ठक्षीरक मञ्जनेश्वरपुरैलाश्चन्द्रपूः श्रीगिरिः
कोलाकुल्लक पूर्णपर्वत कुरुक्षेत्रैकलिङ्गार्बुदाः ॥
काश्मीरैकाम्रकाञ्चीमलयगिरिवरैकारकन्थूतदेवी
कोट्टाम्रातेशजालन्धरसुरभिमनीषाद्रिकाशीप्रयागाः ।

त्रिस्रोत: कामकोट्टोज्जयिनि समथुरं कोशलाकान्यकुब्जो-
ड्यानौङ्काराट्टहासाविरज इह ततः कुण्डिनं राजगेहम् ॥
नेपालपुण्ड्रवर्द्धनमालवपरसीर कामरूपकेदाराः
विन्ध्यमहामठगोश्रुति काम्पिल्यश्रीपीठमरुदीशाः ॥ इति ।

प्रकृतीराद्ये । विघ्नान् वक्रतुण्डांश्च त्रयोदशे । अणिमादीति ।

अणिमा महिमा चैव गरिमा लघिमा तथा ।
ईशित्वञ्च वशित्वञ्च प्राकाम्यं प्राप्तिरेव च ॥ इति ।

नागान् गजान् अष्टमे । वह्नेरिति पञ्चमे । यमादिकान् अन्त्ये । अन्यदिति श्रीवाणरतिप्रिय धूमावतीमन्त्रादि ॥ ८१-८६ ॥

जब वह देवी अठगुनी (आठ भागों में प्रविभक्त) होती है, तब वह शिव के दो प्रकार के अष्टाक्षर मन्त्र, विष्णु के श्रीकर नामक अष्टाक्षर मन्त्र, हरि के अष्टाक्षर मन्त्र, शक्ति के दो प्रकार के अष्टाक्षर मन्त्र, सूर्य के अष्टाक्षर मन्त्र, दुर्गा के अष्टाक्षर मन्त्र, परमात्मा के अष्टाक्षर मन्त्र, नीलकण्ठ के अष्टाक्षर मन्त्र, वासुदेवात्मक अष्टाक्षर मन्त्र, दिव्य कामार्गल मन्त्र, देवी का घटार्गल मन्त्र, तीन प्रकार के गन्धाष्टक, देवी और देवताओं के हृदयङ्गम मन्त्रों, ब्रह्मादि आठ देवताओं को, आठ भैरवों को, अष्ट सर्पो को, अष्टमूर्त्तियों को, अष्टदिशाओं को, अष्ट वसुओं को, आठ-आठ संख्या समन्वित महादेवी के आठ पीठों की, आठ प्रकृतियों को, अष्टविघ्नं, अष्ट वक्रतुण्डादि, अष्ट अणिमादि, अष्ट नाग, अग्नि की अष्टमूर्त्तियों को और अष्ट यमादि जितने भी इस जगत् के अष्टात्मक पदार्थ हैं, वह सब इस देवी से उत्पन्न हुये हैं ॥ ८१-८६ ॥

गुणिता नवधा नित्या सूते मन्त्रं नवात्मकम् ।
नवकं शक्तितत्त्वानां तत्त्वरूपा महेश्वरी ॥ ८७ ॥
नवकं पीठशक्तीनां श्रृङ्गारादीन् रसान् नव ।
माणिक्यादीनि रत्नानि नववर्गयुतानि सा ॥ ८८ ॥
नवकं प्राणदूतीनां मण्डलं नवकं शुभम् ।
यद्यन्नवात्मकं लोके सर्वमस्या उदञ्चति ॥ ८९ ॥

नवधेति । जगति यावान् नवात्मको नवाक्षरो मन्त्रस्तं सूते । सशार्ङ्ग-नवार्णगोपालमन्त्रादि । सेत्यन्तं पूर्वक्रियया उत्तरपद्यमुत्तरक्रियया सम्बध्यते । शक्ति-तत्त्वानामिति प्रकृतिर्नादो बिन्दुः बिन्दुर्नादो बीजं रौद्री ज्येष्ठा वामेति नवशक्तितत्त्वानि आद्ये । वक्ष्यमाणानि दश सदाशिवव्यतिरिक्तानि नवेत्यन्ये । पीठशक्तीनामिति तत्त-न्मन्त्रेष्वपि तत्र तत्र । श्रृङ्गारादीन् ।

श्रृङ्गारवीरकरुणाद्भुतहास्यभयानकाः ।
बीभत्सरौद्रशान्ताश्च नव काव्ये रसाः स्मृताः ॥ इति ।

रत्नानि नव वर्गाश्च षष्ठे । प्राणदूतीनामिति त्रयोविंशे । मण्डलं नवनाभं तृतीये । यद्यदिति । नवकुण्डनवग्रहकूर्मचक्रनवकोष्ठादि ॥ ८७-८९ ॥

नवात्मक सृष्टि—जब वह देवी अपने को नव भागों में विभक्त करती है तब वह जगत् के जितने नवात्मक मन्त्र, नव शक्ति तत्त्व, नव पीठ शक्तियाँ, शृङ्गारादि नव रस, नव प्रकार के माणिक्य आदि रत्न, नव वर्ग आदि उत्पन्न करती है, इसी प्रकार नव प्राणदूती, नव मण्डल आदि जो भी (लोक में ९ कुण्ड, ९ ग्रह और ९ कोष्ठक के कूर्मादि चक सभी) नव संख्यक वस्तुयें हैं उन्हें यह देवी उत्पन्न करती है ॥ ८७-८९ ॥

दशधा विकृता शम्भोर्भामिनी भवदुःखहा ।
दशाक्षरं गणपतेस्त्वरिताया दशाक्षरम् ॥ ९० ॥
दशाक्षरं सरस्वत्या यक्षिण्याः सा दशाक्षरम् ।
वासुदेवात्मकं मन्त्रमश्वारूढादशाक्षरम् ॥ ९१ ॥
त्रिपुरादशकूटं सा त्रिपुराया दशाक्षरम् ।
नाम्ना पद्मावतीमन्त्रं रमामन्त्रं दशाक्षरम् ॥ ९२ ॥
दशकं शक्तितत्त्वानां तत्त्वरूपा महेश्वरी ।
नाडीनां दशकं विष्णोरवतारान् दश क्रमात् ।
दशकं लोकपालानां यद्यदन्यत् सृजत्यसौ ॥ ९३ ॥

गणपतेरिति । क्षिप्रप्रसादनस्य त्रयोदशे । त्वरिताया इति दशमे मायाहीनम् ।

तदुक्तम्— वर्म खे च तदन्त्यः शिवयुक् चरमोऽङ्गनाद्यु सार्विलवम् ।
अन्त्यः सयोनिरस्त्रान्तिकः सतारो मनुर्दशार्णयुतः ॥ इति ।

वर्मेति । वर्म हुं । खे स्वरूपम् । च स्वरूपम् । तदन्त्यः छः शिवयुगेकारयुतः छे । चरमः क्षः । अङ्गना स्त्रीँ । द्यु हकारः सार्विलवं उकारानुस्वारयुतं तेन हुं । अन्त्यः क्षः सयोनिरेयुतः क्षे । अस्त्रं फट् तदन्तः । सतारः प्रणवयुक् आदौ । इति त्वरितादशाक्षरोद्धारः । नारायणीयेऽपि—

भुवनेशो भूतदण्डी कलान्तान्त्यं सयोनिकम् ।
तत्पञ्चमं तदन्तं सरुद्रं सामन्तान्तालयम् ॥
वामाख्या दीर्घमाद्यञ्च कोपतत्त्वं हरान्तयुक् ।
एतत् फडन्तं तारादि मन्त्रं विद्याद्दशाक्षरम् ॥ इति ।

भुवनेति । भुवनेशो हः भूत उः दण्डोऽनुस्वारः तेन हुं । कलाः स्वराः तदन्तः कः तदन्त्यः खः सयोनिकम् एकारयुतं तेन खे । तत्पञ्चमं च तदन्तं छः । सरुद्रम् एकारयुतं तेन छे । सामन्तान्तः विसर्गान्तः । आलयं क्षकारः । वामाख्या स्त्रीँ । आद्यं हुं तद्दीर्घं हूं । कोपतत्त्वं क्षः । हरेण एकारेण अन्ते युक् क्षे । एतत् फडन्तं प्रणवादिकं दशवर्णम् ।

सरस्वत्या इति सप्तमे । यक्षिण्या इति तन्त्रान्तरोक्तं 'श्रीँ श्रीँ यक्षिणि हं हं हं

स्वाहा' इति । वासुदेवात्मकमिति गोपालं सप्तदशे । अश्वारुढेति बीजत्रयं मुक्त्वा दशमे । तन्त्रान्तरे दशाक्षर्या एव उद्धृतत्वात् । तदुक्तम्—

आद्यस्त्रयोदशो दण्डी ततस्त्वेकादशः परम् ।
अष्टमस्य तृतीयं स्यादाद्यतार्त्तीयसंयुतम् ॥
षष्ठाद्यं सप्तमस्यापि द्वितीयं षष्ठपञ्चमम् ।
आद्यैकादशसंयुक्तं पश्चात् सप्तम पञ्चमम् ॥
तत्तूर्येण युतं पश्चात् सप्तमस्य द्वितीयकम् ।
आद्यतार्त्तीयसंयुक्तं द्विठः प्रोक्ता दशाक्षरी ॥ इति ।

दशकूटमिति मध्यबीजस्य षट्कूटत्वमाद्यन्तबीजयोः क्रमेण कूटद्वयम् । कूटद्वयमिति मिलित्वा दशकूटं त्रिपुराया इति तन्त्रान्तरोक्तम् 'ऐँ स्हैं स्हीं स्हौं त्रिपुरायै नमः' इति । पद्मावतीमन्त्रं तन्त्रान्तरोक्तं 'ॐ ह्रें पद्मे पद्मावति स्वाहा' इति । रमामन्त्रमष्टमे । राममन्त्रमितिपाठे पञ्चदशे । शक्तितत्त्वानामिति पञ्चमे । नाडीनामित्याद्ये । अवतारानिति सप्तदशे । लोकपालानामिति तूर्ये । अन्यदिति अग्निमन्त्रसंस्कार जयदुर्गामन्त्रादि ॥ ९०-९३ ॥

जब संसार के दुःखों को नष्ट करने वाली यह शम्भु पत्नी अपने को दश भागों में प्रविभक्त करती है तब गणपति के दशाक्षर मन्त्र, त्वरिता देवी के दशाक्षर मन्त्र, सरस्वती देवी के दशाक्षर मन्त्र, यक्षिणी के दशाक्षर मन्त्र, वासुदेव का दशाक्षर मन्त्र, अश्वारुढ़ा का दशाक्षरमन्त्र, त्रिपुरादशकूट, त्रिपुरा दशाक्षर, पद्मावती मन्त्र, दश अक्षर वाले रमा मन्त्र, दश शक्ति तत्त्व को प्रगट करती हैं । इसी प्रकार वह तत्त्वरूपा महेश्वरी दश नाडियाँ, विष्णु के क्रमशः दश अवतार, दश लोकपाल और ऐसे ही जो दश दश पदार्थ हैं उन्हें प्रगट करती हैं ॥ ९०-९३ ॥

एकादशक्रमात् संविद् गुणिता सा जगन्मयी ।
रुद्रैकादशनीमाद्यशक्तेरेकादशाक्षरम् ।
एकादशाक्षरं वाण्या रुद्रानेकादश क्रमात् ॥ ९४ ॥

रुद्रैकादशनीमिति ।

षडङ्गरुद्रैकावृत्ती रुद्राध्यायस्य तादृशः ।
एकादश तु रुद्रस्य रुद्रैकादशनी त्विति ॥

षडङ्गरुद्रस्तु—'यज्जाग्रतः षट्' सहस्त्रशीर्षा द्वाविंशतिः' ततः 'आशुःशिशानो' 'विभ्राट्' इत्यनुवाकद्वयम् शतम्। सहस्त्रशीर्षेति षोडशभिर्द्वितीयम्। षड्भिस्तृतीयम्। शतमिति । शतरुद्रीयेणास्त्रम् । शतरुद्रस्तु—

षट्षष्टिर्नीलसूक्तञ्च पुनः षोडशऋग्जपः ।
एष ते हे नमस्ते द्वे नतं विद्वयमेव च ॥
मीढुष्टमचतुष्कञ्च एतत्तु शतरुद्रीयम् । इति ।

आद्यशक्तेः सरस्वत्या एकादशाक्षरं सप्तमे । यद्वा आद्यशक्तेः नित्यक्लिन्ना-यास्तन्त्रान्तरोक्तम् । 'ह्रीँ नित्यक्लिन्ने मदद्रवे स्वाहा' इति । आद्या इति पाठे

देवीविशेषणम् । वाण्या अयमपि सप्तमे । रुद्रानिति—

हरश्च बहुरूपश्च त्र्यम्बकश्चापराजितः ।
वृषाकपिश्च शम्भुश्च कपर्दी रैवतस्तथा ॥
मृगव्याधश्च शर्वश्च कापालीति शिवा मताः । इति ।

अत्राप्यन्यदिति ज्ञेयम् । तच्च शक्तिविनायकमन्त्रादि ॥ ९४ ॥

पुनः वह जगन्मयी, ज्ञान शक्तिस्वरूपा, जगन्माता जब अपने को एकादश भागों में विभक्त करती हैं तब रुद्रैकादशनी, आद्याशक्ति (सरस्वती) के एकादशाक्षर मन्त्र, वाणी के एकादशाक्षर और एकादश रुद्रों को क्रमशः उत्पन्न करती हैं ॥ ९४ ॥

विमर्श—अन्य तन्त्र में नित्यक्लिन्ना आद्या शक्ति हैं । उनका ११ अक्षर का मन्त्र है—'ह्रीँ नित्यक्लिन्ने मदद्रवे स्वाहा' ॥

समुद्गिरति सर्वात्मा गुणिता द्वादशक्रमात् ।
नित्यामन्त्रं महेशान्या वासुदेवात्मकं मनुम् ॥ ९५ ॥
राशीन् भानून् हरेर्मूर्त्तीर्यन्त्रं सा द्वादशात्मकम् ।
अन्यदेतादृशं सर्वं यत् तदस्यामजायत ॥ ९६ ॥

समुद्गिरतीति क्रिया काकाक्षिगोलकन्यायेन पूर्वोत्तरवाक्ययोः सम्बध्यते। अन्त्याद्यो निर्बन्धनात् सर्वोत्तरवाक्ये अन्यदित्यन्तं सम्बध्यते । इत उत्तरं भिन्नमेव वाक्यम् । नित्यामन्त्रं महेशान्या वज्रप्रस्तारिण्याश्च दशमे । वासुदेवं पञ्चदशे । राशीनष्टमे । भानून् हरेर्मूर्त्तीश्च पञ्चदशे । यन्त्रं नवमे ।

अन्यदिति खड्गमन्त्रादि । एतादृशमित्यनेनैतदुक्तं भवति । त्रयोदशधागुणिता वागीश्वर्यश्वारूढामन्त्रं विश्वेदेवादिकम् । चतुर्दशधा लक्ष्मीवासुदेवगोपालमन्त्रभुवनादिकम् । पञ्चदशधा नित्याशूलिनीमन्त्रतिथ्यादिकम् । षोडशधा चक्रमन्त्रस्वरकलादिकम् । सप्तदशधा लघुपञ्चमीतारादिविद्यामन्त्रादिकम् । अष्टादशधा कृष्णवामनमन्त्रमग्निसंस्कारादिकम् । ऊनविंशतिधा कृष्णधरामन्त्रादिकम् । विंशतिधा हलधरोमामहेस्वरमन्त्रादिकम् । एकविंशतिधा वटुकनाममन्त्रतद्यन्त्रादिकम् । द्वाविंशतिधा कृष्णात्राधिपतिसुमुखीमन्त्रादिकम् । त्रयोविंशतिधा लघुश्यामा पुरुषोत्तमहृदङ्गमन्त्रादिकं सूत इति ॥ ९५-९६ ॥

वही सर्वात्मा भगवती अपने द्वादशात्मक रूप से क्रमशः महेशानी के नित्या मन्त्र, वासुदेवात्मक मन्त्र, द्वादश राशियाँ, द्वादश सूर्य, द्वादश विष्णु की मूर्त्ति और द्वादशात्मक मन्त्र, इसी प्रकार अन्य जितने जितने भी द्वादश पदार्थ हैं उन सभी को उत्पन्न करती हैं ॥ ९५-९६ ॥

चतुर्विंशतितत्त्वा सा यदा भवति शोभना ।
गायत्रीं सवितुः शम्भोः गायत्रीं मदनात्मिकाम् ॥ ९७ ॥

गायत्रीं विष्णुगायत्रीं गायत्रीं त्रिपदात्मनः ।
गायत्रीं दक्षिणामूर्त्तेर्गायत्रीं शम्भुयोषितः ॥ ९८ ॥
चतुर्विंशतितत्त्वानि तस्यामासन् परात्मनि ॥ ९९ ॥

यद्यपि त्रयोदशविश्वेदेवात्मिका चतुर्दशभुवनात्मिका पञ्चदशतिथ्यात्मिकापि सृष्टेर्भगवत्युत्पादितैव तथापि परार्द्धपर्यन्तं तस्याः सत्त्वात् वह्वीनां वक्तुमशक्यत्त्वात् प्रधानभूता आह चतुरिति । चतुर्विंशतिस्तत्त्वस्वरूपं तद्रूप आत्मा यस्याः सा चतुर्विंशतिधा गुणितेत्यर्थः । सवितुरित्येकविंशे । शम्भोरिति तन्त्रान्तरोक्ता । तत् 'महेशाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि । तन्नः शिवः प्रचोदयात्' इति । मदनात्मिका सप्तदशे ॥ ९७ ॥

विष्णुगायत्री अपि सप्तदशे । पुरुषोत्तमगायत्री च विष्णुगायत्रीशब्देनोक्ता तन्त्रान्तरोक्ता वा ।

'नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि । तन्नो विष्णुः प्रचोदयात्' इति ।

त्रिपदात्मनस्त्रिपुरायाः सा द्वादशे । दक्षिणामूर्त्तेरिति । 'दक्षिणामूर्त्तये विद्महे ध्यानस्थाय धीमहि । तन्नो घोरः प्रचोदयात्' इति । शम्भुयोषित इति । 'सर्वमोहिन्यै विद्महे विश्वजनन्यै धीमहि । तन्नः क्लिन्ने प्रचोदयात्' इति । तत्त्वानि आद्ये । एता गायत्र्यस्तत्त्वान्यप्यस्यामासन्नुत्पन्नानि । अत्राप्यन्यदिति ज्ञेयम् । तच्चाग्निसमृद्धाग्नि-दक्षिणामूर्त्तिचिटिमन्त्रवक्रतुण्डदुर्गात्वरिताग्निनृसिंहगरुडहयग्रीवगायत्र्यादि ॥ ९७-९९ ॥

जब वह मङ्गलकारिणी चतुर्विंशति तत्त्व स्वरूपा होती हैं, तब वह सविता देवता की चतुर्विंशत्यक्षरा गायत्री, शिव की मदनात्मिका गायत्री, विष्णु की विष्णुगायत्री (पुरुषोत्तम गायत्री), त्रिपुरा देवी की त्रिपुरागायत्री, गुरुरूप दक्षिणामूर्त्ति की दक्षिणामूर्त्तिगायत्री, शम्भु योषिता अम्बा की गायत्री और अन्य चतुर्विंशति तत्त्वों को उत्पन्न करती हैं ॥ ९७-९९ ॥

द्वात्रिंशद्भेदगुणिता सर्वमन्त्रमयी विभुः ।
सूते मृत्युञ्जयं मन्त्रं नारसिंहं महामनुम् ॥ १०० ॥
लवणाख्यं मनुं मन्त्रं वरुणस्य महात्मनः ।
हयग्रीवं मनुं दौर्गं वाराहं वह्निनायकम् ॥ १०१ ॥
गणेशितुर्महामन्त्रं मन्त्रमन्नाधिपस्य सा ।
मन्त्रं श्रीदक्षिणामूर्त्तेर्मालामन्त्रं मनोभुवः ॥ १०२ ॥
त्रिष्टुभं वनवासिन्या अघोराख्यं महामनुम् ।
भद्रकालीमनुं लक्ष्म्या मालामन्त्रं यमात्मकम् ॥ १०३ ॥
मन्त्रं सा देवकीसूनोर्मन्त्रं श्रीपुरुषोत्तमम् ।
श्रीगोपालमनुं भूमेर्मनुं तारामनुं क्रमात् ॥ १०४ ॥
महामन्त्रं महालक्ष्म्या मन्त्रं भूतेश्वरस्य सा ।

क्षेत्रपालात्मकं मन्त्रं मन्त्रमापन्निवारणम् ।
सूते मातङ्गिनीं विद्यां सिद्धविद्यां शुभोदयाम् ॥ १०५ ॥

मृत्युञ्जयं वैदिकं त्रयोविंशे । नारसिंहं षोडशे । महामनुं मन्त्रराजमिति पूर्वविशेषणम् । लवणाख्यं द्वाविंशे । वरुणस्येति श्रुत्युक्तम् । महात्मन इति विशेषणम्, तेन महावारुणमित्यर्थः । हयग्रीवं पञ्चदशे । दौर्गं श्रुत्युक्तम् । 'अम्बिके अम्बालिके' इत्यादिकम् । वाराहं पञ्चदशे । वह्निनायकम् अग्न्युपस्थानमन्त्रं पञ्चमे । गणेशितुर्हरिद्रागणेशस्य 'ॐ हुँ गं ग्लौं हरिद्रागणपतये वरवरद सर्वजनहृदयं स्तम्भय स्तम्भय स्वाहा' । आथर्वणिको वक्रतुण्डस्य वा—

रायस्पोषप्रदाता च निधिदो रत्नदो मतः ।
रक्षोहणो वलाहनो वक्रतुण्डाय हूं नमः ॥

महामन्त्रमित्युक्तेः अत्रैव वक्ष्यमाणो महागणपतिमन्त्रो वा । सम्प्रदायेन तस्य द्वात्रिंशदक्षरत्वात् । अन्नाधिपस्य तन्त्रान्तरोक्तः 'ॐ ह्रीँ अन्नरूप रसचतुष्टयरूप नमो नमः अन्नाधिपतये ममान्नं प्रयच्छ स्वाहा' इति दक्षिणामूर्त्तेरेकोनविंशे । मालामन्त्रं द्वात्रिंशदक्षरं मनोभुवस्तन्त्रान्तरोक्तम् । त्रिष्टुभमिति तदन्तर्गतोक्तोपचारात् द्वात्रिंशदक्षर उच्यते। तदन्तर्द्वासप्ततिमन्त्राणामुद्धृतत्वात् । तन्मध्ये द्वात्रिंशदक्षराणामपि सत्त्वात् । अघोराख्यं तन्त्रान्तरोक्तम् । ग्रन्थकारोक्तस्यैकपञ्चाशदक्षरत्वात् । यदाह—

नकारस्ततो दन्तसम्भिन्नकालं भगस्यान्ततो वाथ ते तस्य चान्ते ।
ततोऽघोररूपा यकारस्य चान्ते हनद्वन्द्वतोऽथो दहद्वन्द्वतश्च ॥
पचाभ्यासमुक्त्वा तथा भ्रामय स्यात् शिरोऽन्तश्च वर्मादिकं फट्पदञ्च ।

इति ।

नकारेति । 'नमो भगवते अघोररूपाय हन हन दह दह पच पच भ्रामय भ्रामय हुँ फट् स्वाहा' । चतुस्त्रिंशदर्णोऽघोरमन्त्रः अघोरानुष्टुप् अघोरामुनाद्याः (६, ६, ८, १०, २, २=३४) षडङ्गम् । भद्रकालीमनुं चतुर्विंशे । महालक्ष्म्या दशमे । सर्वतोभद्ररूपं यमात्मकमिति मन्त्रद्वयं चतुर्विंशे । देवकीसूनोरिति सुकीर्त्यादिकं सप्तदशे । श्रीपुरुषोत्तममन्त्रं तन्त्रान्तरोक्तम्—'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय पुरुषोत्तम आयुर्मे देहि विष्णवे प्रभविष्णवे नमः' । श्रीगोपालमनुं यन्त्राङ्गद्वयमपि सप्तदशे । भूमेर्मनुम्—

उद्धृताऽसि वराहेण कृष्णेन शतबाहुना ।
मृत्तिके हर मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् ॥

इति तन्त्रान्तरोक्तम् । तारामनुं तन्त्रान्तरोक्तम्—'ॐ ह्रीँ ह्रौँ हूं नमस्तारायै महातारायै सकलदुस्तरांस्तारय तारय तर तर स्वाहा' इति । महालक्ष्म्या महामन्त्रं श्रीसूक्तलक्षणम् । भूतेश्वरस्य मन्त्रं तन्त्रान्तरोक्तम्—'ॐ नमो भगवते रुद्राय सर्वभूताधिपतये भूतप्रेतपिशाचिनीर्नाशय नाशय' इति । क्षेत्रपालात्मकं तन्त्रान्तरोक्तम् —'एह्येहि विदुषि विमुखि नर्त्तय नर्त्तय विघ्नमहाभैरव क्षेत्रपाल इमं बलिं गृह्ण गृह्ण स्वाहा' इति । आपन्निवारणं तन्त्रान्तरोक्तम् । अत्र एकविंशत्यक्षरस्य वक्ष्यमाणत्वात्। मातङ्गिनीं तन्त्रान्तरोक्तम्—'ॐ ह्रीँ ऐँ श्रीँ नमो भगवति उच्छिष्टचाण्डालि

श्रीमातङ्गेश्वरि सर्वजनवशङ्करि स्वाहा' इति । सिद्धविद्यां तन्त्रान्तरोक्ताम् । पूर्वोक्ताया एव सिद्धेत्यादि विशेषणद्वयं वा । अन्यदित्यपि ज्ञेयम् । तच्च वैष्णवतत्त्वशैवव्यापक-मन्त्रादि ॥ १००-१०५ ॥

जब संपूर्ण मन्त्रमयी वह बत्तीस भेदों में अपना स्वरूप धारण करती हैं, तो मृत्युञ्जय मन्त्र, नारसिंह महामन्त्र, महात्मा महावरुण के लवण नामक महामन्त्र हयग्रीव मन्त्र, दुर्गा मन्त्र, वाराह मन्त्र, अग्नि के उपस्थान मन्त्र, महागणपति मन्त्र, अन्नाधिप का मन्त्र, दक्षिणामूर्त्ति मन्त्र, मालामन्त्र, मनोभुव का मन्त्र, वनवासिनी का त्रिष्टुप् मन्त्र, अघोर नामक महामन्त्र, भद्रकाली मन्त्र, लक्ष्मी के दो दो (=यमात्मक = ४) माला मन्त्र, श्रीकृष्ण का मन्त्र, श्रीपुरुषोत्तम का मन्त्र, श्रीगोपालमन्त्र, भूमि मन्त्र, तारा मन्त्र, महालक्ष्मी का महामन्त्र, भूतेश्वर का मन्त्र, क्षेत्रपालात्मक मन्त्र, त्रिपुरा का आपन्निवारण मन्त्र, मातङ्गिनी विद्या, कल्याणकारिणी सिद्धविद्या आदि इसी प्रकार के मन्त्रों को उत्पन्न करती हैं ॥ १००-१०५ ॥

कुण्डलीतः शैवतत्त्वोत्पत्तिः

अनेन क्रमयोगेन गुणिता शिववल्लभा ।
षट्त्रिंशतश्च तत्त्वानां शैवानां रचयत्यसौ ॥ १०६ ॥

अनेनेति । अनेन क्रमयोगेन गुणिता षट्त्रिंशद्वारगुणिता इत्यर्थः । शैवानामिति पञ्चमे ॥ १०६ ॥

मन्त्रोत्पत्तौ क्रमः

अन्यान् मन्त्रांश्च यन्त्राणि शुभदानि प्रसूयते ।
द्विचत्वारिंशता मूले गुणिता विश्वनायिका ॥ १०७ ॥

अन्यान्मन्त्रानिति । तन्त्रान्तरोक्तोच्छिष्टगणपति पुरुषोत्तमव्यापक मन्त्रादीन् । पूर्वो यथा—-'ॐ नमो भगवते एकदंष्ट्राय हस्तिमुखाय लम्बोदराय उच्छिष्टमहात्मने क्रोँ ष्टुं ह्रीँ हूं घे घे स्वाहा' इति । तृतीयं सप्तदशे । यन्त्राणीति यन्त्रपटल-प्रोक्तकोष्टात्मकयन्त्राष्टमपटलप्रोक्तमहालक्ष्मीयन्त्रादीनि । अनेन क्रमयोगेनेति सामा-न्योक्तेर्मन्त्रान् यन्त्राणीति च तथोक्तेरष्टत्रिंशता गुणिता अष्टत्रिंशत्कला मन्त्रास्तद्-बीजादि । (वन) नवदुर्गापुरुषोत्तमनेत्राङ्गमन्त्रादीन् यन्त्राणि वृद्धश्यामा वराहनृसिंह-यन्त्रादीनि सूते इति सूचितम् ॥

द्विचत्वारिंशतेति । मूले मूलाधारे द्विचत्वारिंशता गुणिता विश्वनायिका कुण्डलिनी अनेन क्रमेण अकारादिसकारान्तां द्विचत्वारिंशदात्मिकां भूतलिपि-मन्त्रात्मिकां वर्णमालिकां सृजतीति सम्बन्धः ॥ १०७ ॥

इसी क्रम से वह शिव वल्लभा ३६ स्वरूप में प्रगट हो कर शिव सम्बन्धी ३६ तत्त्वों को उत्पन्न करती हैं एवं शुभदायक ३६ मन्त्रों को तथा मन्त्रों का निर्माण करती हैं ॥ १०६-१०७ ॥

कुण्डलीतः शक्त्याद्युत्पत्तिः

सा प्रसूते कुण्डलिनी शब्दब्रह्ममयी विभुः।
शक्तिं ततो ध्वनिस्तस्मान्नादस्तस्मान्निरोधिका ॥ १०८ ॥

परादिवागुत्पत्तिः

ततोऽर्धेन्दुस्ततो बिन्दुस्तस्मादासीत् परा ततः ।
पश्यन्ती मध्यमा वाचि वैखरी शब्दजन्मभूः ।
इच्छाज्ञानक्रियात्माऽसौ तेजोरूपा गुणात्मिका॥ १०९ ॥
क्रमेणानेन सृजति कुण्डली वर्णमालिकाम् ।
अकारादिसकारान्तां द्विचत्वारिंशदात्मिकाम्॥ ११० ॥
पञ्चाशद्वारगुणिता पञ्चाशद्वर्णमालिकाम् ।
सूते तद्वर्णतोऽभिन्ना कला रुद्रादिकान् क्रमात्॥ १११ ॥

तमेव क्रममाह शक्तिमिति । सा कुण्डलिनी शक्तिं प्रसूते । (शक्तिर्नाम मूलकारणस्य शब्दस्योन्मुखीकरणावस्थेति गूढार्थदीपिकाकारः)। ततः शक्तेर्ध्वनिः । ततः तस्माद् ध्वनेरित्यादि ज्ञेयम् । अयञ्च क्रमो ग्रन्थकृता सर्वशेषे उक्तोऽपि एकाद्यक्षरोत्पत्तावप्यनुसन्धेयः । तत्र सत्त्वप्रविष्टा चिच्छक्तिवाच्या परमाकाशावस्था, सैव सत्त्वप्रविष्टा रजोऽनुविद्धा सती ध्वनिशब्दवाच्या अक्षरावस्था, सैव तमोऽनुविद्धा नाद शब्दवाच्या अव्यक्तावस्था, सैव तमःप्राचुर्यान्निरोधिकाशब्दवाच्या, सैव सत्त्वप्राचुर्यादर्द्धेन्दु शब्दवाच्या तदुभयसंयोगाद् बिन्दुशब्दवाच्या । यदाहुः—

इच्छाशक्तिबलोत्कृष्टो ज्ञानशक्तिप्रदीपकः ।
पुंरूपिणी च सा शक्तिः क्रियाख्यां सृजति प्रभुः ॥ इति ।

असावेव बिन्दुः स्थानान्तरगतः पराद्याख्यो भवति । तस्मादिति बिन्दोः । परा मूले, पश्यन्ती स्वाधिष्ठाने, मध्यमा हृदये, वैखरी मुखे । तदुक्तम्—

सूक्ष्मा कुण्डलिनीमध्ये ज्योतिर्मात्रात्मरूपिणी ।
अश्रोत्रविषया तस्मादुद्गच्छत्यूर्द्धगामिनी ॥
स्वयंप्रकाशा पश्यन्ती सुषुम्णामाश्रिता भवेत् ।
सैव हृत्पङ्कजं प्राप्य मध्यमा नादरूपिणी ॥
ततः संजल्पमात्रा स्यादविभक्तोर्द्धगामिनी ।
सैवोरः कण्ठतालुस्था शिरोघ्राणरदस्थिता ॥
जिह्वामूलौष्ठनिस्यूतसर्ववर्णपरिग्रहा ।
शब्दप्रपञ्चजननी श्रोत्रग्राह्या तु वैखरी ॥ इति ।

कादिमतेऽपि— स्वात्मेच्छाशक्तिघातेन प्राणवायुस्वरूपतः ।
मूलाधारे समुत्पन्नः पराख्यो नाद उत्तमः ॥
स एवोर्द्धं तया नीतः स्वाधिष्ठाने विजृम्भितः ।
पश्यन्त्याख्यामवाप्नोति तयैवोर्द्धं शनैः शनैः ॥

अनाहते बुद्धितत्त्वसमेतो मध्यमाभिधः ।
तथा तयोर्द्धं नुन्नः सन् विशुद्धौ कण्ठदेशतः ॥
वैखर्याख्यस्ततः कण्ठशीर्षताल्वोष्ठदन्तगः ।
जिह्वामूलाग्रपृष्ठस्थस्तथा नासाग्रतः क्रमात् ॥
कण्ठताल्वोष्ठकण्ठौष्ठाद्दन्तौष्ठद्वयतस्तथा ।
समुत्पन्नान्यक्षराणि क्रमादादिक्षकावधि ॥
आदिक्षान्तरतेत्येषामक्षरत्वमुदीरितम् ॥ इति ।

तथाच श्रुतिः—

चत्वारि वाक्परिमिता पदानि तानि विदुर्ब्राह्मणा ये मनीषिणः ।
गुहा त्रीणि निहिता नेङ्गयन्ति तुरीयं वाचो मनुष्या वदन्ति ॥
इति ।

अथ वा चिच्छक्तिरेव पराख्या चैतन्याभासविशिष्टतया प्रकाशिका माया निष्पन्दा परा वागित्यर्थः । सस्पन्दावस्थाः पश्यन्त्याद्याः । तत्र सामान्यप्रस्पन्दप्रकाशरूपिणीं बिन्दुतत्त्वात्मिकां मूलाधारादिनाभ्यन्तरव्यक्तिस्थानां पश्यन्तीमाह पश्यन्तीति । ज्ञानात्मकत्वात् पश्यन्तीत्यर्थः । बाह्यान्तःकरणात्मिकां हिरण्यगर्भरूपिणीं नादबिन्दुमयीं नाभ्यादिहृदयान्ताभिव्यक्तिस्थानां विशेषसङ्कल्पादिसतत्त्वां मध्यमामाह मध्यमेति । मध्ये मा बुद्धिर्यस्या इति विग्रहः । विराड्रूपिणीं बीजात्मिकां हृदयाद्यास्यान्ताभिव्यक्तिस्थानां शब्दसामान्यात्मिकां वैखरीमाह वाचीति । विशेषेण खरत्वात् वैखरीत्यर्थः । तद्वर्णत इति । ते च ते वर्णाश्च तः अभिन्ना याः कलाः ताः सूते । रुद्रादिकान् सूते । आदिशब्देन तच्छक्तयः विष्णवः विष्णुशक्तयः पञ्चाशदोषधयश्च पञ्चाशत् कामाः तच्छक्तयश्च पञ्चाशद्गणेशास्तच्छक्तयः पञ्चाशत् क्षेत्रपालास्तच्छक्तयश्च । अत्र पञ्चाशदोषधयो यथा—

चन्दनकुचन्दनागुरुकर्पूरोशीररोगजलघुसृणाः ।
कक्कोलजातीमांसीमुरचोरग्रन्थिरोचनापत्राः ॥
पिप्पलबिल्वगुहारुणतृणकलवङ्गाह्वकुम्भिवन्दिन्यः ।
सौदुम्बरी काश्मरिका स्थिराब्जदरपुष्पिकामयूरशिखाः ॥
प्लक्षाग्निमन्थसिंही कुशाह्वदर्भाश्च कृष्णदरपुष्पी ।
रोहिणढुण्ढु कबृहती पाटलिचित्रा तुलस्यपामार्गाः ॥
शतमखलता द्विरेफा विष्णुक्रान्तामुसल्यथाञ्जलिनी ।
दूर्वाश्रीदेविसहे तथैव लक्ष्मीसदाभद्रे ॥
आदीनामिति कथिता वर्णानां क्रमवशादथौषधयः ।
गुलिकाकषायभसितप्रभेदतो निखिलसिद्धिदायिन्यः ॥ इति ।

आसामोषधीनां प्रयोजनान्तरमप्युक्तं कादिमते—

यो यो मन्त्रस्तस्य तस्य वर्णौषधिविनिर्मिताः ।
तत्तद्वर्णोत्थसंख्याभिर्गुलिका मन्त्रसिद्धिदा ॥
तयाभिषेकस्तद्धारणं तत्स्वादस्तद्विलेपनम् ।
तत्पूजा च तथा सिद्धिलाभाय स्यान्न चान्यथा ॥ इति ।

पञ्चाशत् कामास्तच्छक्तयश्च यथा—

कामकामदकान्ताश्च कान्तिमान् कामगस्तथा ।
कामाचारश्च कामी च कामुकः कामवर्द्धनः ॥
रामो रमश्च रमणो रतिनाथो रतिप्रियः ।
रात्रिनाथो रमाकान्तो रममाणो निशाचरः ॥
नन्दको नन्दनश्चैव नन्दी नन्दयिता पुनः ।
पञ्चवाणो रतिसखः पुष्पधन्वा महाधनुः ॥
भ्रामणो भ्रमणश्चैव भ्रममाणो भ्रमोऽपरः ।
भ्रान्तश्च भ्रामकश्चैव भ्रान्ताचारो भ्रमावहः ॥
मोहको मोहनो मोहो मोहवर्द्धन एव च ।
मदनो मन्मथश्चैव मातङ्गो भृङ्गनायकः ॥
गायनो गीतिजश्चैव नर्त्तकः खेलकस्तथा ।
उन्मत्तो मत्तकश्चैव विलासो लोभवर्द्धनः ॥
दाडिमीकुसुमाभाश्च वामाङ्के शक्तिसंयुताः ।
सौम्या रक्ताम्बराः सर्वे पुष्पबाणेक्षुकार्मुके ॥
बिभ्राणाः सर्वभूषाढ्याः कामाः पञ्चाशदीरिताः ।
रतिः प्रीतिः कामिनी च मोहिनी कमलप्रिया ॥
विलासिनी कल्पलता (का) श्यामला च शुचिस्मिता ।
विस्मिताक्षी विशालाक्षी लेलिहाना दिगम्बरा ॥
वामा कुब्जा धरा नित्या कल्याणी मोहिनी तथा ।
मदना च सुरश्रेष्ठा लापिनी मर्दिनी तथा ॥
कलहप्रिया चैकाक्षी सुमुखी नलिनी तथा ।
जपिनी पालिनी चैव शिवा मुग्धा रसा भ्रमा ॥
चारुलोला चञ्चला च दीर्घजिह्वा रतिप्रिया ।
लोलाक्षी भृङ्गिणी चैव पाटला मादनी तथा ॥
माला च हंसिनी विश्वतोमुखी नन्दिनी तथा ।
रमणी च तथा कान्तिः कलकण्ठी वृकोदरी ॥
मेघश्यामा मदोन्मत्ता एताः पञ्चाशदीरिताः ।
शक्तयः कुङ्कुमनिभाः सर्वाभरणभूषिताः ।
नीलोत्पलकरा ध्येयास्त्रैलोक्याकर्षणक्षमाः ॥ इति ।

पञ्चाशद्गणेशास्तच्छक्तयश्च यथा—

विघ्नेशो विघ्नराजश्च विनायकशिवोत्तमौ ।
विघ्नकृद् विघ्नहर्त्ता च गणैकद्विसुदन्तकाः ॥
गजवक्त्रनिरञ्जनौ कपर्दी दीर्घजिह्वकः ।
शङ्कुकर्णश्च वृषभध्वजश्च गणनायकः ॥
गजेन्द्रः सूर्पकर्णश्च स्यात् त्रिलोचनसंज्ञकः ।
लम्बोदरमहानन्दौ चतुर्मूर्त्तिः सदाशिवः ॥
आमोददुर्मुखौ चैव सुमुखश्च प्रमोदकः ।

एकरदो द्विजिह्वश्च शूरवीरसषण्मुखाः ॥
वरदो वामदेवश्च वक्रतुण्डो द्विरण्डकः ।
सेनानीर्ग्रामणीर्मत्तो विमत्तो मत्तवाहनः ॥
जटी मुण्डी तथा खड्गी वरेण्यो वृषकेतनः ।
भक्षप्रियो गणेशश्च मेघनादकसंज्ञकः ॥
व्यापी गणेश्वरः प्रोक्ताः पञ्चाशद् गणपा इमे ।
(ध्यानम्) तरुणारुणसङ्काशा गजवक्त्रास्त्रिलोचनाः ॥
पाशाङ्कुशवराभीतिहस्ताः शक्तिसमन्विताः ।
(५० शक्तयः) श्रीर्ह्रीश्च पुष्टिशान्ती च स्वस्तिश्चैव सरस्वती ॥
स्वाहामेधाकान्तिकामिन्यो मोहिन्यपि वैं नटी ।
पार्वती ज्वालिनी नन्दा सुपाशा कामरूपिणी ॥
उमा तेजोवती सत्या विघ्नेशा विघ्नरूपिणी ।
कामदा मदजिह्वा च भूतिः स्याद्भौतिका सिता ॥
रमा च महिषी प्रोक्ता भञ्जिनी च विकर्णपा ।
भ्रूकुटिः स्यात्तथा लज्जा दीर्घघोणा धनुर्धरा ॥
यामिनी रात्रिसंज्ञा च कामान्धा च शशिप्रभा ।
लोलाक्षी चञ्चला दीप्तिः सुभगा दुर्भगा शिवा ॥
भर्गा च भगिनी चैव भोगिनी सुभगा मता ।
कालरात्रिः कालिका च पञ्चाशच्छक्तयः स्मृताः ॥
सर्वालङ्करणोद्दीप्ताः प्रियाङ्कस्थाः सुलोचनाः ।
रक्तोत्पलकरा ध्येया रक्तमाल्याम्बरारुणाः ॥ इति ।

पञ्चाशत् क्षेत्रपालाः क्षेत्रपालमन्त्रे वक्ष्यन्ते ॥ १०८-१११ ॥

वही विश्वनायिका शब्द ब्रह्ममयी सर्वव्यापिका कुण्डलिनी शक्ति जब मूल से ४२ गुना रूप धारण करती हैं तो प्रथम शक्ति, शक्ति से ध्वनि, ध्वनि से नाद, नाद से निरोधिका को उत्पन्न करती हैं ॥ १०८ ॥

निरोधिका से अर्द्धेन्दु, पुनः दो अर्द्धेन्दु से बिन्दु, बिन्दु से परा, उससे पश्यन्ती, तदनन्तर मध्यमा, फिर वैखरी उत्पन्न होती हैं, यही वाणियों की उत्पत्ति के स्थान हैं ॥ १०९ ॥

इच्छारूपा ज्ञानरूपा, क्रियारूपा और तेजोरूपा त्रिगुणा, वही कुण्डलिनी इसी क्रम से अकारादि सकारान्त ४२ बयालीस अक्षरों की सृष्टि करती हैं ॥ ११० ॥

जब वह पचास रूप में स्थित होती हैं, तब पच्चास वर्णों की तथा उन वर्णों से अभिन्न रुद्र कलाओं की क्रमशः सृष्टि करती हैं ॥ १११ ॥

निरोधिकार्द्धेन्दुबिन्दूनामर्काग्नीन्दुरूपत्वम्

निरोधिका भवेद्वह्निरर्द्धेन्दुः स्यान्निशाकरः ।
अर्कः स्यादुभयोर्योगे बिन्द्वात्मा तेजसां निधिः ॥ ११२ ॥

वर्णानां सोमसूर्याग्निरूपत्वम्

जाता वर्णा यतो बिन्दोः शिवशक्तिमयादतः ।
अग्नीषोमात्मकास्ते स्युः शिवशक्तिमयाद्रवेः ।
येन सम्भवमापन्नाः सोमसूर्याग्निरूपिणः ॥ ११३ ॥

॥ इति श्रीलक्ष्मणदेशिकेन्द्रविरचिते शारदातिलके
प्रथमः पटलः समाप्तः ॥ १ ॥

वर्णानामग्नीषोमात्मकत्वं सोमसूर्याग्निरूपत्वञ्च अग्रे उपयोगीति तद्विविक्ष्याह निरोधिकेति । निरोधिकाया अग्निरूपत्वात् शिवस्वरूपत्वम् । अर्द्धेन्दोः सोमरूपत्वात् शक्तिस्वरूपत्वम् । येन कारणेन शिवशक्तिमयाद्रवेः सम्भवमापन्नाः । रवेः शिव-शक्तिमयत्वम् । अर्कः स्यादुभयोर्योगे इत्युक्तेः । तेन सोमसूर्याग्निरूपिणो भवन्ति । कार्यकारणयोरभेदात् ॥ ११२-११३ ॥

॥ इति श्रीराघवभट्टविरचित-शारदातिलकटीकायां सत्सम्प्रदायकृतव्याख्यायां पदार्थादर्शाभिख्यायां प्रथमः पटलः ॥ १ ॥

निरोधिका अग्नि स्वरूपा है, इसलिये शिवात्मक है । बिन्दु चन्द्र स्वरूप है, इसलिये शक्त्यात्मक है । शिव शक्ति के योग में वही बिन्द्वात्मा, तेजो निधान सूर्य स्वरूप हो जाता है । यतः शिव शक्तिमय बिन्दु से वर्णों की उत्पत्ति होती है, अतः वे सभी अग्नीषोमात्मक हैं और शिव शक्ति का योग पूर्व में सूर्य स्वरूप कहा गया है इसलिये सभी वर्ण सोम, सूर्य और अग्निस्वरूप हैं ॥ ११२-११३॥

॥ इस प्रकार शारदातिलक के प्रथम पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ १ ॥

अथ पञ्चविंशः पटलः

अथ योगप्रकरणम्

अथ योगं प्रवक्ष्यामि साङ्गं संवित्प्रदायकम् ।
ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ॥ १ ॥

लैङ्गीक्रियामन्त्रवतीस्ववेध ज्ञानाह्वयाः पञ्च भवन्ति दीक्षाः ।
चतुर्विधास्ताः समयाभिधान सामान्यनिर्वाणविशेषदीक्षाः ॥

एवं दीक्षासु सर्वासु गुरुः शिष्यं प्रबोधयेत् ।
बोधितोऽबोधितश्चेत् स्यान्नाऽन्यथा दीक्षितो भवेत् ॥

इत्युक्तेः योगं विना दीक्षाया अनिर्वाहात् सूर्यमन्त्रादौ च प्रयोगविषये अनेके योगप्रकारा उक्ताः । तेषां च ज्ञानाय योगं वक्तुं प्रतिजानीते अथेति । साङ्गं यम-नियमादियुक्तम् । संवित्प्रदायकं नित्यानन्दानुभवरूपमोक्षदायकमित्यर्थः । एतेन आत्मविशेषगुणोच्छेदो मोक्ष एतन्मतम् निरस्तम् । सुखाभावस्य पुरुषार्थत्वाभावात् ।

वेदान्तपक्षमाश्रित्याह ऐक्यमिति । तच्च 'तत्त्वमसि' इत्यादि श्रुतिसिद्धम् । यत् प्रयोगसारे— निष्कलस्याऽप्रमेयस्य देवस्य परमात्मनः ।
सन्धानं योगमित्याहुः संसारोच्छित्तिसाधनम् ॥ इति ॥ १ ॥

अब ग्रन्थकार योग का प्रतिपादन करने के लिये इस पटल में योग का वर्णन करते हैं—अब नित्यानन्दानुभव रूप मोक्ष को देने वाले साङ्ग योग का वर्णन करता हूँ । योगशास्त्र के विशारद विद्वज्जन जीव और आत्मा के एक हो जाने का नाम योग है, ऐसा मानते हैं ॥ १ ॥

शिवात्मनोरभेदेन प्रतिपत्तिः परे विदुः ।
शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं जगुरागमवेदिनः ॥ २ ॥

शिवप्रोक्तसूत्रमतप्रवृत्तप्रत्यभिज्ञादिग्रन्थमतमाह—शिवेति । प्रतिपत्तिर्ज्ञानम् । परे शैवाः । तदुक्तं शिवसूत्रवृत्तौ—

धीः स्वात्त्विकी विमर्शेन जायते नियतात्मनः ।
चंक्रमन्ती शिवं प्राप्य लीयते चेन्द्रियैः सह ॥ इति ।

त्रिकभेदेऽपि— सत्त्वस्थश्च तमःस्थो गुणभेदकः ।
एवं पर्यटते देही स्थानात् स्थानान्तरं व्रजन् ॥

तन्मात्रोदयरूपेण मनोऽहंबुद्धिवर्त्मना ।
पूर्यष्टकेन संरुद्धो दुःखं तत्प्रत्ययोद्भवम् ॥
भुङ्क्ते परवशो भोगं तत्रस्थं संहरेच्छिवः ॥ इति ।

स्वच्छन्दभैरवेऽपि—अणुमात्रं शिवानन्दस्फुरणं सर्वदोषहृत् ।
मलत्रयविनाशाच्च माया गच्छेत् समूलतः ॥ इति ।

आनन्दभैरवेऽपि—प्राणादिभावनं त्यक्त्वा तथा तद्दृश्यसम्पदः ।
स्वात्मभावेन चित्तेन विशेच्छिवपदं शनैः ॥ इति ।

उत्तराम्नायमतमाह—शिवेति । शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं शिवशक्तोरभेदज्ञानमित्यर्थः । यदाहुः—एषा बोधमयी शक्तिः परमानन्दरूपिणी ।
सत्त्वादिगुणसंबद्धा स्वमायान्तर्गता विभुः ॥
समस्ततत्त्वजातानामिह सृष्टेरनन्तरम् ।
सर्वैः शरीरैस्तत्संस्थैरपि मर्त्यैः परस्परम् ॥
अनाद्यध्यासम्बद्ध विस्मृत्यात्मस्वरूपिणी ।
शिवा (विश्वा)त्मिका भवेदेषा देवी सर्वात्मना शिवे ॥ इति ॥ २ ॥

अन्य लोग शिव एवं आत्मा की जिससे अभेदेन प्रतिपत्ति (ज्ञान) हो उसे योग कहते हैं और आगम शास्त्र के विद्वान् शिवशक्त्यात्मक ज्ञान को योग कहते हैं ॥ २ ॥

पुराणपुरुषस्याऽन्ये ज्ञानमाहुर्विशारदाः ।
जित्वाऽऽदावात्मनः शत्रून् कामादीन् योगमभ्यसेत् ॥ ३ ॥

भेदवादिवैष्णवादिमतमाह पुराणेति । पुरुषोत्तमः । पुरुषः सांख्यमते । ईश्वरो न्यायमते । नारायणो वैष्णवमते । तत्परिचयो योगः । तत्र पूज्यत्वात् प्रथमोपन्यस्तत्वाच्च प्रथमं मतं ग्रन्थकृत्सम्मतमिति गम्यते ॥ ३ ॥

कामक्रोधौ लोभमोहौ तत्परं मदमत्सरौ ।
वदन्ति दुःखदानेतानरिषड्वर्गमात्मनः॥ ४ ॥

कामेति । स्त्रीभोगाद्यभिलाषः कामः । सत्त्वादिजिघांसा क्रोधः । धनादितृष्णा लोभः । तत्त्वाज्ञानं मोहः । अहं सुखी धनी विद्यावानिति गर्वः मदः । अन्यशुभद्वेषो मत्सरः इति । दुःखदानेतान् आत्मनः अरिषड्वर्गमाहुरित्यन्वयः । आत्मस्वरूपचिन्तनव्यापारतिरोधानेन तेषां शत्रुत्वम् ॥ ४ ॥

अन्य विद्वान् लोग जिससे पुराण पुरुष (पुरुषोत्तम, पुरुष, ईश्वर एवं नारायण) का ज्ञान हो उसे योग कहते हैं । अब योग के अधिकारी पात्र का वर्णन करते हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर इन ६ शत्रुओं को जीतकर तब योग का अभ्यास करना चाहिए ।

विमर्श—स्त्री योगादि में अभिलाषा का नाम काम हैं । इच्छा के प्रतिघात होने पर सत्वगुण का विनाश क्रोध हैं । धनादि की तृष्णा का नाम लोभ है, तत्त्व

का अज्ञान मोह है । 'मैं ही सब कुछ हूँ, इस प्रकार का अभिमान मद है और अन्य जन में रहने वाले शुभ गुणों से डाह करना मत्सर है । ये ६ ऐसे शत्रु हैं, जो आत्मा को निरन्तर दु:ख देते रहते हैं ॥ ३-४ ॥

योगाष्टाङ्गानि

योगाष्टाङ्गैरिमान् जित्वा योगिनो योगमाप्नुयुः ।
यमनियमावासनप्राणायामौ ततः परम् ॥ ५ ॥
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्द्धं समाधिना ।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनो योगसाधने ॥ ६ ॥

एतज्जयोपायमाह योगेति । तान्याह यमेति ॥ ५-६ ॥

योगी जन योग के अष्टाङ्गों के अभ्यास से इन कामादि विकारों को जीत कर योग की प्राप्ति करते हैं । (अब योग के अष्टाङ्गों को कहते हैं)—१. यम, २. नियम, ३. आसन, ४. प्राणायाम, ५. प्रत्याहार, ६. धारणा, ७. ध्यान तथा ८. समाधि को योग का आठ अङ्ग कहा गया है । ये अष्टाङ्ग योग सिद्धि के साधन हैं ॥ ५-६ ॥

अहिंसादि दश यमाः

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं कृपार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ ७ ॥

क्रमादेषां स्वरूपमाह—अहिंसेति । न कञ्चन हन्मि इत्यभ्यासप्रवणता अहिंसा । असत्यं न वच्मि इत्यभ्यासप्रवणचित्तता सत्यम् । चौर्यनिवृत्तिः अस्तेयम् । स्त्रीभोगेच्छानिवृत्तिः ब्रह्मचर्यम् । प्राणिषु क्रूरबुद्धिनिवृत्तिः कृपा । चित्तकौटिल्य-निवृत्तिः आर्जवम् । अभिभावकं प्रति अक्रोधप्रवणचित्तता क्षमा । इष्टवस्त्वाद्यला-भतश्चिन्ताभावो धृतिः । क्रमेण आहारापकर्षणात् यावच्छरीरस्थितिमात्रभोजनं मिताहारः । चित्तनैर्मल्यार्थं यथोक्तशौचशीलता शौचम् यमा इति 'यमु' उपरमे कामादेर्निवृत्तिरूपा इत्यर्थः । तत्र धृतिः सर्वत्राऽनुषक्ता । अहिंसाब्रह्मचर्याभ्यां कामस्य जयः । कृपाक्षमाभ्यां क्रोधस्य । अस्तेयसत्यार्जवेभ्यो लोभस्य । मिताहार-शौचाभ्यां मोहस्य । क्षमार्जवाभ्यां मदस्य । अहिंसाकृपार्जवक्षमाभ्यो मत्सरस्य । इत्यन्यदपि यथायथमूह्यम् । तदुक्तं संहितायाम्—

सर्वेषामपि जन्तूनामक्लेशजननं मुने ।
वाङ्मनः कर्मभिर्न्यूनमहिंसेत्यभिधीयते ॥
यथादृष्टश्रुतार्थानां स्वरूपकथनं पुनः ।
सत्यमित्युच्यते ॥ इति ।
तृणादेरप्यनादानं परस्वस्य तपोधन ॥
अस्तेयम् ॥ इति ।
अवस्थास्वपि सर्वासु कर्मणा मनसा गिरा ।

स्त्रीसङ्गतिपरित्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥
परेषां दुःखमालोक्य स्वस्यैवालोक्य तस्य तु ।
उत्सादनानुसन्धानं दया ॥ इति ।
व्यवहारेषु सर्वेषु मनोवाक्कायकर्मभिः ।
सर्वेषामपि कौटिल्यराहित्यमार्जवं भवेत् ॥ इति ।
सर्वात्मना सर्वदाऽपि सर्वत्राऽस्याऽपकारिषु ।
बन्धुष्विव समाचारः क्षमा स्यात् ॥ इति ।
इच्छाप्रयत्नराहित्यं जातेषु विषयेष्वपि ।
लोभवत्सु धृतिः ॥ इति ।
भोज्यस्यैव चतुर्थांशभोजनं स्वच्छचेतसः ।
हितं मेध्यं सुतीक्ष्णेन मिताहारं प्रचक्षते ॥
निर्गतं रोमकूपेभ्यो नवरन्ध्रेभ्य एव च ।
मलं वदन्ति द्वाराणां (तोयैस्तत्) क्षालनं शौचमुच्यते ॥
मृज्जलाभ्यां बहिः सम्यगान्तरं त्वथवा पुनः ।
पूर्वोक्तभूतशुद्ध्यन्तं शौचमाचक्षते बुधाः ॥ इति ॥ ७ ॥

१. **यम**—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, कृपा, आर्जव, क्षमा, धैर्य, परिमित आहार और शौच ये दश यम कहे गये हैं ।

विमर्श—इनका लक्षण इस प्रकार है—१. किसी को किसी प्रकार का कष्ट नहीं दूँगा इस प्रकार के संकल्प का नाम **अहिंसा** है । २. 'मैं कभी झूठ न बोलूँगा' इस प्रकार के संकल्प का नाम सत्य है अथवा यथा दृष्टश्रुतार्थ के कथन का नाम **सत्य** है अथवा जिससे प्राणियों का हित हो, अहित न हो उसका नाम सत्य है । ३. किसी की तृण जैसी लघु वस्तु बिना पूछे नहीं लूँगा इस प्रकार की वृत्ति का नाम **अस्तेय** है । ४. स्त्री भोगेच्छा से मनसा, वचसा, कर्मणा निवृत्ति का नाम **ब्रह्मचर्य** है । ५. प्राणियों में के अनिष्ट न करने का संकल्प करना और उनका हित करते रहना यह **कृपा** है । ६. किसी के प्रति अपने चित्त में कुटिलता न रखना इस प्रकार का भाव **आर्जव** है । ७. जो अपना अनिष्ट कर रहा है उसके प्रति भी किसी प्रकार का अनिष्ट न करने के संकल्प का नाम **क्षमा** है । ८. महान् विपत्ति आने पर अथवा इष्ट प्राप्ति के लिये किये जाने वाले प्रयासों के व्यर्थ होने पर सिद्धान्त से विचलित न होने का नाम **धैर्य** है । ९. शरीर स्थितिमात्र स्वल्प सात्त्विक आहार जो हितकारी एवं लघु हो, उसको ग्रहण करते रहना **मिताहार** है । १०. चित्त की निर्मलता संपादन हेतु शास्त्र में कहे गये शौच के नियमों का पालन **शौच** है । इसके अर्थ—शौच एवं स्त्रीशौचादि अनेक प्रकार के भेद शास्त्रों में कहे गये हैं ॥ ७ ॥

तपआदि दशनियमः

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥ ८ ॥

दशैते नियमाः प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ।

तप इति । कृच्छ्रादिव्रतचर्या तपः । बह्विष्टतरानभिलाषाः सन्तोषः । अस्ति परलोक इति मतिर्यस्य स आस्तिकः । तस्य भाव आस्तिक्यम् । परलोकबुद्ध्या धर्माद्याचरणमिति यावत् । यथाविभवं देवपितृमनुष्योद्देशेन वितरणं दानम् । देवस्य पूजनम् उक्तरीत्याऽनुष्ठानादेव मोक्षोपायप्रवृत्तस्य विघ्नाभावाय भवति । सिद्धान्त उपनिषन्मोक्षोपायोपदेशपरिमलादिशास्त्रम् तस्य श्रवणम् । कुत्सिताचारात् स्वत उद्वेगो ह्रीः । तथा सति चित्तमालिन्येन ज्ञानानुदयात् । मतिर्मननम् ।

तथा च स्मृतिः—श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः । इति ।

जप इत्युक्तप्रकारेण । 'जपतो नास्ति पातकम्' इत्युक्तेः । चित्तशुद्धावुपयोगात् । हुतमग्निहोत्रादिहोमः । यदकरणे प्रत्यवायात् चित्तमालिन्येन ज्ञानानुदयात् । यद्वा हुतं मन्त्रजपस्य दशांशहोमः । यथा चोक्तम्—

नाऽजपात् सिध्यते मन्त्रो नाऽहुताच फलप्रदः ।
अनर्चितो हरेत् कामान् तस्मात् त्रितयमाचरेत् ॥ इति ।

नियमा इति । अवश्यकर्त्तव्यतया नियमत्वमेषाम् । अतः कदाचिदालस्यादिना त्यागो न कार्यः । तदुक्तं संहितायाम्—

तपस्त्वनशनं नाम विधिपूर्वकमिष्यते ।
अनायासोपवासेन तृप्त्यर्थं भैक्ष्यसेवनम् ॥
तुष्टिरेषा । इति ।
श्रुत्याद्युक्तेषु विश्वास आस्तिक्यं संप्रचक्षते ।
यदिष्टदेवतां ध्यात्वा तदर्पणाधियाऽन्वहम् ॥
सत्पात्रे दीयतेऽन्नादि तद्दानमभिधीयते ।
इष्टदेवार्चनं सम्यक् विधिपूर्वकमन्वहम् ॥
त्रिसन्ध्यमेकदा वा तु भवत्येव तदर्चनम् ।
वैष्णवागमसिद्धान्तश्रवणं श्रावणं (स्मरणं) तथा ॥
श्रुत्यादिभिर्लौकिकैश्च यदत्यन्तविनिन्दितम् ।
तत्राऽप्रवर्त्तनं लज्जा । इति ।
तर्कैर्यदनुसन्धानं सम्यक् शब्दस्थितैरपि ।
शास्त्रोक्तयोर्मतिरियम् ॥ इति ।
गुरोर्लब्धस्य मन्त्रस्य शश्वदावर्त्तनं जपः ।
द्रव्यैः कल्पोदितैर्होमो हुतम् ॥ इति ॥ ८-९ ॥

२. **नियम**—तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, देवपूजन, सिद्धान्त श्रवण, ह्रीं (लज्जा), मति, जप एवं होम—ये दश योग शास्त्र विशारदों के द्वारा **नियम** कहे गए हैं ।

विमर्श—१. कृच्छ्र, चान्द्रायण एवं सान्तपन आदि व्रतों के द्वारा शरीर को शोषण करने का नाम **तप** है । शरीर के निर्वाह से अधिक न चाहने का नाम **संतोष** है । ईश्वर परलोक देवता, गुरु एवं शास्त्र वचनों में विश्वास का नाम

आस्तिक्य है। विभवानुसार देश-काल तथा पात्र का विचार कर परलोक देव पितर एवं मनुष्य के उद्देश्य से वितरण करने का नाम **दान** है । कल्याण, परलोक अथवा मुक्ति प्राप्ति में बाधा न आवे इस उद्देश्य से देव पूजा में प्रवृत्त होने का नाम **देवपूजन** है । मोक्षोपाय के साधनभूत उपनिषद् वचनों को सतत् श्रवण करने का नाम **सिद्धान्तश्रवण** है । कुत्सित आचारों से उद्विग्न होकर उनसे दूर रहने का नाम ह्री (लज्जा) है । क्योंकि कुत्सित आचार के परिपालन से बुद्धि मलिन हो जाती है और ज्ञान नहीं हो पाता । शास्त्र के सिद्धान्तों का मनन ही **मति** है । इष्ट देवता मन्त्र अथवा गुरु परम्परा से प्राप्त दीक्षा मन्त्र का त्रिकाल अथवा एक काल पर्यन्त जप करते रहना इसका नाम **जप** है । 'जपः' पौनः पुन्येन आवृत्तिः जपतो नास्ति पातकम्' यह जप का लक्षण एवं फल है । हविमन्त्र, देशकाल, वैध आधार, अग्नि, एवं आचार्य के संयोग का नाम **होम** है। इन्हें नियम इसलिये कहा जाता है कि इन कर्त्तव्यों का पालन अशौच से अतिरिक्त सभी काल में आवश्यक है । इनके पालन में कभी किसी प्रकार का प्रमाद नहीं करना चाहिए । अन्यथा संस्कार लुप्त होने की संभावना हो जाती है ॥ ८ ॥

आसनपञ्चकम्

पद्मासनं स्वस्तिकाख्यं वज्रं भद्रासनं तथा ॥ ९ ॥
वीरासनमिति प्रोक्तं क्रमादासनपञ्चकम् ।
ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे ॥ १० ॥
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमात्ततः ।
पद्मासनमिति प्रोक्तं योगिनां हृदयङ्गमम् ॥ ११ ॥

आसनपञ्चकमिति । स्थितं श्रमः तल्पादौ दण्डवत् पतितं तु निद्राऽभिभवति इति उपविष्टस्यैव ज्ञानाभ्यासाधिकारः । तत्र यथाकथञ्चिदुपवेशने रोगः कुण्डल्यानुगण्याभावश्च । तस्मात् पद्मासनाद्युक्तिः । तदुक्तं वशिष्ठसंहितायाम्—

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥
धारणाभिर्मनोधैर्यं ज्ञानादैश्वर्यमुत्तमम् ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्तकर्मशुभाशुभः ॥ इति ।

ऊर्वोरिति । ऊर्वोरुपरि परस्परस्योर्वोरुपरि । व्युत्क्रमात् इत्यस्य अत्रापि सम्बन्धात् । निबध्नीयादित्यत्र व्युत्क्रमादिति पृष्ठभागे हस्तमात्रव्युत्क्रमः । अङ्गुष्ठबन्धने तु तत्तद्धस्तेनैव तत्तदङ्गुष्ठबन्धनम् ॥ ९-११ ॥

अब ग्रन्थकार स्थिति श्रम की अवस्था में शयन पर पड़ जाने से निद्रा आ जाती है, अथवा योग में अनुचित रूप में अवस्थान की स्थिति से रोग होते हैं । इसके अतिरिक्त बैठकर ही योग करना चाहिए, ऐसा नियम भी है । इसलिये (अष्टाङ्ग योग में प्रथम) आसन का वर्णन करते हैं—

३. **आसन**—पद्मासन, स्वास्तिकासन, वज्रासन, भद्रासन एवं वीरासन क्रमशः ये पाँच (मुख्य) आसन हैं । दोनों ऊरु के ऊपर दोनों पादतल को स्थापित कर व्युत्क्रम (हाथों को उलट कर) पूर्वक दोनों हाथों से दोनों हाथ के अंगूठे को बाँध लेने का नाम पद्मासन कहा गया है, यह आसन योगियों को अत्यन्त प्रिय है ॥ ९-११ ॥

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायो विशेद्योगी स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥ १२ ॥

जान्विति । अन्तरे इति दक्षिणे वामपादं वामे दक्षिणम् । पूर्वासने अङ्गुष्ठबन्धेनैव ऋजुकायता सिद्धा । अत्र तु तथाऽभावात् ऋजुकाय इति उक्तम् ॥ १२ ॥

पैर के दोनों जानु और दोनों ऊरू के बीच दोनों पादतल को अर्थात् दक्षिण पाद के जानु और ऊरू के मध्य वाम पादतल एवं वामपाद के जानु और ऊरू के मध्य दक्षिण पादतल को स्थापित करे । इस प्रकार शरीर को सीधे कर बैठने का नाम स्वस्तिकासन है ॥ १२ ॥

भद्रासनलक्षणम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येद् गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम्।
वृषणाधः पार्ष्णिपादौ पाणिभ्यां परिबन्धयेत्॥ १३ ॥
भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः पूजितं परम् ।

वज्रासनलक्षणम्

ऊर्वोः पादौ क्रमान्नयस्येज्जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुली ॥१४॥
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम् ।

वीरासनलक्षणम्

एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरम्॥ १५ ॥
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितम् ।

सीवन्या इति । गुदमेढ्रान्तरालोर्ध्वरेखा सीवनी । तस्याः पार्श्वयोः । वामपार्श्वे दक्षिणपादगुल्फम् । अन्यस्मिन् अन्यम् । वृषणाधः अण्डकोषाधः पादपार्ष्णी व्यत्यासेन भवत इति शेषः । 'तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ पुमान् पार्ष्णिस्तयोरधः' इति कोशः । पाणिभ्यां परिबन्धयेत् पूर्ववत् अङ्गुष्ठाविति शेषः । अङ्गुष्ठबन्धनेन ऋजुकायत्वं सिद्धम् । तदुक्तं योगसारे—

> **सीवन्या आत्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।**
> **सव्ये दक्षिणगुल्फञ्च दक्षिणे दक्षिणेतरम् ॥**
> **दक्षे सव्यकरं न्यस्य सव्ये न्यस्येतरं करम् ।**
> **अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ इति ।**

ऊर्वोरिति । स्वस्योरुमूले क्रमात् पादद्वयं कुर्यात् । प्रत्यङ्मुखाङ्गुली स्वसम्मुखाङ्गुली । प्रत्यङ्मुखाङ्गुली करौ जान्वोरुपरि निदध्यादित्यन्वयः । अत्र ऋजुकायत्वं जानुहस्तदानादेव सिद्धम् ।

एकमिति । अथ इति अपरस्फिचः ॥ १३-१६ ॥

भद्रासन—सीवनी (गुदा और लिङ्ग के बीचोबीच ऊपर जाने वाली रेखा एक जैसी पतली नाडी का नाम सीवन है) के दोनों तरफ दोनों पैर के गुल्फों को अर्थात् वामपार्श्व में दक्षिणपाद के गुल्फ एवं दक्षिण पार्श्व में वाम पाद के गुल्फ को निश्चल रूप से स्थापित कर वृषण (अण्डकोश) के नीचे दोनों पैर की घुट्टी, अर्थात् वृषण के नीचे दाहिनी ओर वाम पाद की घुट्टी तथा बाईं ओर दक्षिण पाद की घुट्टी स्थापित कर पूर्ववत् दोनों हाथों से दोनों अङ्गुष्ठ को बाँध लेने से भद्रासन हो जाता हैं योगी जन इसकी बहुत प्रशंसा करते हैं ॥ १३ ॥

वज्रासन—पैर के परस्पर जानु प्रदेश पर एक दूसरे पैर को स्थापित करे तथा हाथ की अङ्गुलियों को सीधे ऊपर की ओर उठाये रखे तो इस प्रकार के आसन को वज्रासन कहते हैं, यह बड़ा श्रेष्ठ आसन हैं ॥ १४ ॥

वीरासन—एक पैर को दूसरे पैर के नितम्ब के नीचे स्थापित करे, तथा दूसरे पादतल को नितम्ब के नीचे स्थापित किये गये पैर के ऊरू पर रखे तथा शरीर को सीधे रखे तो वह वीरासन कहा जाता है ॥ १५-१६ ॥

प्राणायामः

इडयाऽऽकर्षयेद्वायुं बाह्यं षोडशमात्रया ॥ १६ ॥
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
सुषुम्णामध्यगं सम्यक् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ॥ १७ ॥
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद्योगवित्तमः ।
प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ॥ १८ ॥
भूयो भूयः क्रमात्तस्य व्यत्यासेन समाचरेत् ।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग्द्वादश षोडश ॥ १९ ॥
प्राणायामो हि द्विविधः सगर्भोऽगर्भ एव च ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥ २० ॥
तदपेतं विगर्भं च प्राणायामं परे विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥ २१ ॥
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥ २२ ॥

षोडशमात्रयेति । मात्रालक्षणमुक्तं तन्त्रान्तरे—

कालेन यावता स्वीयो हस्तः स्वं जानुमण्डलम् ।
पर्येति मात्रा सा तुल्या स्वीयैकश्वासमात्रया ॥ इति ।

अन्ये अन्यथा मात्रालक्षणमाहुः—

स्वजानुमण्डलं पूर्वं त्रिः परामृश्य पाणिना ।
प्रपद्य छोटिकामेकां मात्रा सा स्याल्लघीयसी ॥ इति ।

अन्यत्र तु— सोऽङ्गुलिस्फोटतुल्यश्च मात्राष्टाभिश्च तैः स्मृता ॥ इति ।

वायवीयसंहितायां तु—जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात् सा मात्रेति प्रकीर्त्तिता ॥ इति ।

आकर्षयेदिति पूरकः । पूरितं धारयेदिति कुम्भकः । सुषुम्णामध्यगं सम्यगिति पूर्वेण सम्बध्यते । रेचयेदिति रेचकः । केचन रेचकादिकुम्भकान्तं मन्यन्ते । एवं क्रमाद् भूयोभूयः पौनःपुन्येन क्रमेण एकैकवृद्ध्या द्वित्रिवृद्ध्यादिक्रमेण तस्य व्यत्यासेन उक्तवैपरीत्येन द्वादश षोडश वा प्राणायामान् समाचरेदित्यन्वयः ।

तदुक्तम्— शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायं च प्रतिदिवसमेवं वितनुते ।
द्विजो यस्तु भ्रूणप्रहणनकृतांहोऽभिकलितं
पुनन्त्येते मासादपि दुरिततूलौघदहनाः ॥ इति ।

परमतमाह श्लोकेन जपेति । परे बुधा विदुरित्यन्वयः । अयं च प्राणायामः पूजाविषय इति ज्ञेयम् । तदुक्तम्—

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः ।
जपध्यानोपेतः स तु निगदितो गर्भरहितः
सगर्भस्तद्युक्तो मुनिपरिवृढैर्यागनिरतैः ॥ इति ।

शीलनं प्राणायामस्येति शेषः ॥ १६-२२ ॥

४. अब **प्राणायाम का प्रकार** कहते हैं—योगी सर्वप्रथम इडा नाडी से १६ मात्रा काल पर्यन्त बाहरी वायु को भीतर की ओर खींचे तो वह **पूरक प्राणायाम** कहा जाता हैं पुनः उस खींचे गये वायु को सुषुम्णा के मध्य में ६४ मात्रा काल पर्यन्त धारण करे तो वह **कुम्भक** कहा जाता है, फिर उस धारण किये गये वायु को ३२ मात्रात्मक काल में बाहर निकाल देवे तो **रेचक प्राणायाम** कहा जाता है । इसी को योगशास्त्र **विशारद प्राणायाम** कहते हैं (अपने हाथ को जानु मण्डल के चारों ओर घुमाने में जितना समय लगता हैं उसी काल को मात्रा कहते हैं अथवा इसी को एक श्वास कहते हैं) ॥ १६-१८ ॥

इस प्रकार ऊपर कहा गया प्राणायाम एक एक मात्रा की वृद्धि के क्रम से ६४ मात्रा पर्यन्त, पुनः उसके व्यत्यस्त क्रम (एक एक घटा कर) प्रतिदिन द्वादश अथवा षोडश बार प्राणायाम करना चाहिए ॥ १९ ॥

प्राणायाम सगर्भ एवं अगर्भ भेद से दो प्रकार का कहा गया है । बुद्धिमान् लोग जप और ध्यान पूर्वक किये गये प्राणायाम को सगर्भ प्राणायाम कहते हैं । किन्तु जो प्राणायाम जप ध्यान से रहित किया जाता है उसे दूसरा अगर्भ प्राणायाम कहते हैं । क्रमशः प्राणायाम का अभ्यास करते हुये जब स्वेद निकलने लगे तो उसे अधम प्राणायाम कहा जाता है ॥ २०-२१ ॥

प्राणायाम के अभ्यास से जब शरीर में कम्प होने लगे तो वह मध्यम प्राणायाम कहा जाता है और जब शरीर भूमि से ऊपर की ओर उठने लगे तो उत्तम प्राणायाम कहा जाता है इन तीन प्राणायामों की प्रक्रिया में ज्यों ज्यों उत्तम प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास बढ़ने लगता है तब उसमें अधिकाधिक गुण प्रगट होने लगते हैं ॥ २२ ॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥ २३ ॥
अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ॥ २४ ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ २५ ॥

इन्द्रियाणामित्यादिना मनस एव एकत्र स्थितिः कार्येत्युक्तं भवति । यतो मनः सहायानामेव एतेषां स्वस्वविषयग्रहणशक्तिः अतस्तन्निरोधेनैव निरोधादिति भावः । लम्बिका तालुमूलम् । मस्तकं ललाटकेशसन्धिः । मूर्ध्नीति तदुपरिभागः । द्वादशान्ते ब्रह्मरन्ध्रे । यथाविधि इति गुरूक्तक्रमेण ।

वशिष्ठसंहितायांपञ्च धारणा उक्ता—

भूतानां मानसञ्चैकं धारणा च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वे तु धारणा च विधीयते ॥
या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरा तत्त्वं कलालान्वितं
संयुक्ता कमलासनेन च चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा स्तम्भकरी सदा क्षितिपरा ख्याता क्षमाधारणा ॥ १ ॥
अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे च तत्त्वान्वितं
तत् पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा दुःसहकालकूटजरणा स्याद् वारुणीधारणा ॥ २ ॥
तत्त्वस्थं शिवमिन्द्रगोपसदृशं तत्र त्रिकोणेऽनलं
तेजोऽनेकमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण तत् सङ्गतम् ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा वह्निसमं वपुर्विदधती वैश्वानरीधारणा ॥ ३ ॥

यन्मूलं कमलं प्रपञ्चसहितं दृष्टं भ्रुवोरन्तरे
तद्वत् सत्त्वमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति नियतं वायोः सदाधारणा ॥ ४ ॥
आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं युक्तं हकाराक्षरैः ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ५ ॥
कर्मणां साधकाः सर्वा धारणाः पञ्च दुर्लभाः ।
तासां विज्ञानतो योगो सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ इति ॥ २१-२५ ॥

५. प्रत्याहार—ये इन्द्रियाँ विषयों में बे रोक-टोक दौड़ते रहने से निरन्तर चञ्चल रहती हैं, अतः उन विषयों से इन्द्रियों को निरुद्ध कर मन को स्थिर करने का नाम प्रत्याहार है ॥ २३ ॥

६. धारणा—अङ्गुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरू, सीवनी (गुदा और लिङ्ग के मध्य में ऊपर की ओर उठी हुई रेखा के सदृश) लिङ्ग नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका (तालु का मूलभाग) नासिका, भ्रूमध्य, मस्तक, शिर और ब्रह्मरन्ध्र इन स्थानों में प्राणवायु के धारण का नाम **धारणा** है ॥ २४-२५ ॥

ध्यानलक्षणम्

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना ।
आत्मन्य(नो)ऽभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ॥ २६ ॥
समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
समाधिमाहुर्मुनयः प्रोक्तमष्टाङ्गलक्षणम् ॥ २७ ॥

अभीष्टदेवानामिति सगर्भं ध्यानमुक्तम् । विगर्भमपि ध्यानमुक्तं तन्त्रान्तरे । यदाहुः—

यत्तत्त्वे निश्चलं चित्तं तद्ध्यानं परमं मतम् ।
भवति तद्ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं तथा ।
अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ॥
एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ।
अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधः स्थाप्य सुखासनः ॥
समत्वञ्च शरीराणां ध्यानमाहुश्च सिद्धिदम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति बन्धनात् ॥ इत्यादिना ॥
गुदे मेढ्रे च नाभौ च हृदये कण्ठदेशके ।
घण्टिकालम्बिकास्थाने भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ॥
निर्गुणं गगनाकारं मरीचिजलसन्निभम् ।
शून्ये सर्वमयं ध्यात्वा योगी योगमवाप्नुयात् ॥

इत्यन्तेन ॥ २६-२७ ॥

८.ध्यान—भीतर रहने वाले चैतन्ययुक्त चित्त को मन के साथ समाहित कर अपनी आत्मा में अपने अभीष्ट देवता का ध्यान करना **ध्यान** कहलाता है ॥ २६॥

९. समाधि—जीवात्मा एवं परमात्मा में निरन्तर समत्व की भावना ही मुनियों ने **समाधि** कही है । यहाँ तक हमने अष्टाङ्ग लक्षण युक्त योग का वर्णन किया ॥ २७ ॥

शरीरप्रमाणम्

षण्नवत्यङ्गुलायामं शरीरमुभयात्मकम् ।
गुदध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद् द्वयङ्गुलं विदुः ॥ २८ ॥

शरीरस्थ नाडीनिर्णयः

तस्मात् द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम् ।
नाड्यस्तत्र समुद्भूता मुख्यास्तिस्त्रः प्रकीर्त्तिताः ॥ २९ ॥
इडा वामे स्थिता नाडी पिङ्गला दक्षिणे मता ।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णा वंशमाश्रिता ॥ ३० ॥
पादाङ्गुष्ठद्वये याता शिफाभ्यां शिरसा पुनः ।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥ ३१ ॥
तस्या मध्यगता नाडी चित्राख्या योगिवल्लभा ।
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्यां पद्मसूत्रनिभं परम् ॥ ३२ ॥

योगसिद्ध्यर्थं शरीराभ्यन्तरे मूलाधारमारभ्य तत्तन्नाडीस्थाने वायुसञ्चारं वक्तुं शरीरप्रमाणमाह षडिति । उभयात्मकं शिवशक्त्यात्मकम् । अग्नीषोमात्मकं वा शुक्रशोणितात्मकं वा इति प्रथमपटलोक्तानुवादः । तस्मादित्युत्सेधात् । वंशं पृष्ठवंशम् आश्रिता तदन्तर्गता । यदाहुः—या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगता । इति शिफाभ्यां मूलाभ्याम् ॥ २८-३२ ॥

यह उभयात्मक अर्थात् शिवशक्त्यात्मक अथवा अग्नीषोमात्मक अथवा शुक्रशोणितात्मक शरीर (द्र. १, ३९) छानबे ९६ अङ्गुल लम्बा है । गुदा एवं लिङ्ग के मध्य में एक कन्द है, जो दो अङ्गुल ऊँचा है और वह उससे द्विगुणित विस्तार युक्त एक वृत्त के रूप में स्थित है, उसी कन्द से समस्त नाडियों की उत्पत्ति हुई है जिसमें मुख्य रूप से तीन नाडियाँ प्रधान हैं ॥ २८-२९ ॥

इसी कन्द के बायें भाग से इडा, तथा दक्षिण भाग से पिङ्गला नाडियाँ निकली हैं । इनके मध्य भाग से होकर सुषुम्णा नाडी निकली है । ये तीनों नाड़ियाँ पीठ की रीढ़ के भीतर स्थित हैं ॥ ३० ॥

सुषुम्ना नाडी मूलाधार से हो कर दोनों पैर के अंगूठों तक जाती है पुनः वही शिरः प्रदेश में होती हुई ब्रह्मस्थान तक जाती हैं । यह सोम, सूर्य एवं अग्निस्वरूपा हैं ॥ ३१ ॥

इसके बीच में चित्रा नाम की एक नाड़ी हैं, जो योगियों को अत्यन्त प्रिय हैं इसी चित्रा नाम की नाड़ी में पद्मसूत्र के समान अत्यन्त पतला ब्रह्मरन्ध्र हैं ॥३२॥

आधारांश्च विदुस्तत्र मतभेदादनेकधा ।
दिव्यमार्गमिदं प्राहुरमृतानन्दकारणम् ॥ ३३ ॥
इडायां सञ्चरेच्चन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः ।
ज्ञातौ योगनिदानज्ञैः सुषुम्णायां तु तावुभौ ॥ ३४ ॥

आधारान् इति केचन द्वादश अन्ये षोडश आहुः । परे बहूनि च । यदाहुः—

ततस्तु ब्रह्मकंकाले ध्यायेच्चक्रक्रमं सुधीः ।
आधारचक्रं प्रथमं कुलदीपमनन्तरम् ॥
वज्र (यज्ञ) चक्रं ततः प्रोक्तं स्वाधिष्ठानात्मकं परम् ।
रौद्रं करालचक्रं च गह्वरात्मकमेव च ॥
विद्याप (प्र)दं च त्रिमुखं त्रिपदं कालदण्डकम् ।
सा (उ) कारचक्रं च ततः कालोदारं करङ्क(बन्ध)कम् ॥
दीपकं क्षोभजनकमानन्दकलिला (ललिता)त्मकम् ।
मणिपूरकसंज्ञञ्च लाङ्गलं का (कु) लभेदनम् ॥
मदोत्साहञ्च परमं माद (र्ग)कं पदमुच्यते ।
कल्पजालं ततश्चिन्त्यं घोषकल्लोलनं ततः ॥
नादावर्त्तपदं प्रोक्तं त्रिपुटञ्च तदुत्तरम् ।
कङ्कालकं तम(मन)श्चक्रं विख्यातं पुटभेदनम् ॥
महाग्रन्थिविकाशं च बन्धोज्ज्वलनसंज्ञितम् ।
अनाहतं पद्मपुटं व्योमचक्रं तथा भवेत् ॥
बोधनं ध्रुवसंज्ञञ्च काल (कला) कन्दलकं ततः ।
क्रौञ्चं भेरण्डविभवं डामरं कुलपीठकम् ॥
कुलकोलाहलं हालाहलावर्त्तं महद्रथम्(द्भयम्) ।
घोरभैरवसंज्ञञ्च विशुद्धिः कण्ठमुत्तमम् ॥
घूर्णकंपदमाख्यातमाज्ञाकाकपुटं तथा ।
शृङ्गाटं कामरूपाख्यं पूर्णगिर्यात्मकं परम् ।
महाव्योमात्मकं चक्रं शक्तिरूपमनुस्मरेत् ॥ इति ॥ ३३-३४ ॥

इसमें कोई विद्वान् बारह, कोई सोलह तथा कोई अनेक आधार चक्र बताते हैं । यही दिव्यमार्ग है और अमृतानन्द की प्राप्ति में हेतु है ॥ ३३ ॥

इडा में चन्द्रमा, पिङ्गला में सूर्य रहते है, किन्तु योगनिदानज्ञों ने सुषुम्णा में सूर्य और चन्द्र दोनों की स्थिति ज्ञात की है ॥ ३४ ॥

आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनः ॥ ३५ ॥
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।

परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहिसदृशाकृतिः ॥ ३६ ॥
बिभर्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणो नाडीसमाश्रयः ॥ ३७ ॥

कुण्डलीस्थानमाह आधारेति । कुण्डलीशक्तिः आत्मानं परमात्मानं बिभर्त्ति तद्योगभागिनी भवतीत्यर्थः । कीदृक् । हंसं जीवात्मानम् आश्रिता जीवाधिष्ठाना सतीत्यर्थः । हंसः प्राणाश्रयः प्राणवायुसमाश्रय इत्यर्थः । प्राणो नाडीसमाश्रयः ॥ ३५-३७ ॥

आधारकन्द (द्र. २५, २८) के मध्य में एक त्रिकोण है जो अत्यन्त मनोहर है । आगम वेत्ता लोग उसी को संपूर्ण प्रकाशों का स्थान बताते हैं ॥ ३५ ॥

उसी त्रिकोण में विद्युल्लता के आकार वाली परदेवता स्वरूपा कुण्डली जिसकी आकृति सोती हुई सर्पिणी के समान है और निरन्तर परिस्फुरित होती रहती है । वह कुण्डली शक्ति जीव की अधिष्ठानभूता है और परमात्मा को धारण करने वाली है । जीव का आश्रय प्राणवायु है और प्राणवायु की आश्रिता नाडियाँ हैं । नाडी में निरन्तर प्रयाण करते रहने के कारण वायु को **प्राण** कहा जाता है ॥ ३६-३७ ॥

प्राणशब्दव्युत्पत्तिः

आधारादुद्‌गतो वायुर्यथावत् सर्वदेहिनाम् ।
देहं व्याप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते बहिः ॥ ३८ ॥
द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राण इतीरितः ।

कथं तस्य नाडीसमाश्रयत्वमित्यत आह आधारादिति । प्रयाणं कुरुते अतएव प्राण इति प्राणशब्दव्युत्पत्तिः दर्शिता । द्वादशाङ्गुलमानेनेति वामदक्षिणयोरिति ज्ञेयम् । एतत्फलमुक्तं तन्त्रान्तरे—

भोजनं मैथुनं युद्धं फलपुष्पग्रहं तथा ।
कुर्यात् क्रूराणि कर्माणि वायौ दक्षिणसंश्रिते ॥
यात्राविवाहकर्माणि शुभकर्माणि यानि च ।
तानि सर्वाणि कुर्वीत वामे वायौ तु संस्थिते ॥

तथा— व्यायामं शयनं क्रूरं षट्कर्मादिकसाधनम् ।
तानि सिध्यन्ति सूर्येण नात्र कार्या विचारणा ॥ इति ।

अन्यत्र— देवदक्षिणभागगेऽथ पुरुषे रोगातुरे दक्षिणे
स्थित्वा पृच्छति पृच्छकः स पुरुषो जीवत्यरोगश्चिरम् ।
वामायां तु रुजाऽऽकुलीकृततनौ वामाश्रिते चेश्वरे
वामे पृच्छति चेत् स्थिता गतगदा वामा चिरं जीवति ॥ इति ।

देवे गते पृच्छति वामभागं स्थित्वा नरो दक्षिणतो यदीह ।
व्यत्यासतोऽस्मादपि कृच्छ्रसाध्यं वदन्ति सन्तः खलु रोगजातम् ॥ इति ।

अथवा आधारात् उद्गतः बहिः प्रयाणं कुरुत इत्यनेन उत्पत्तिलये सन्ध्ये अहोरात्रमित्यादि सर्वमुक्तम् । यदाहुः—

जानीयादुदयं बुधः स्वजङ्गरे देवस्य कन्दे नृणां
घ्राणास्मिकराङ्गुले खलु लयं सन्ध्ये च पूर्वापरे ।
उत्पत्तिं च लयं च सन्ततमधोवृत्तिं निशां वासरं
ऊर्ध्वां वृत्तिमधस्तथा हिमकरं चोर्ध्वां दिनेशं गतिम् ॥

इति ॥ ३८-३९ ॥

यह वायु आधार स्थान से ऊपर उठकर सभी प्राणियों के शरीर में नाड़ियों द्वारा व्याप्त हो कर बाहर की ओर प्रयाण करता है । इसका आयाम नासिका में वायीं ओर एवं दाहिनी ओर द्वादश अङ्गुल है । नाडियों में प्रयाण के कारण ही इसकी प्राण संज्ञा है ।। ३८-३९ ।।

विमर्श—नाडियों में प्रवाहित वायु (=प्राण) का ही प्राणायाम द्वारा नियमन (Control) किया जाता है । दक्षिण नासिका से बहने वाली वायु तीक्ष्णता उत्पन्न करती है । अतः भोजन, मैथुन एवं युद्ध, फूल एवं पुष्प का ग्रहण और अन्य क्रूर कर्मों को दक्षिण नासिकागत वायु के समय करना चाहिए । यात्रा तथा विवाह आदि शुभ कर्मों को वामनासिकागत प्राणवायु के समय करना चाहिए । व्यायाम, शयन, क्रूर आदि षट्कर्म सूर्यगत प्राणवायु से सिद्ध होते हैं । वामनासिकागत वायु जिस पुरुष में होती है वह निरोग एवं चिरञ्जीवी होता है ।

रम्ये मृद्वासने शुद्धे पटाजिनकुशोत्तरे ॥ ३९ ॥

भूतोदयज्ञानकथनम्

बद्धैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत् ।
ज्ञात्वा भूतोदयं देहे विधिवत् प्राणवायुना ॥ ४० ॥
तत्तद्भूतं जपेद्देहदृढत्वाप्तये सुधीः ।
दण्डाकारा गतिर्भूमेः पुटयोरुभयोरधः ॥ ४१ ॥
तोयस्य पावकस्योर्द्धङ्गतिस्तिर्यङ् नभस्वतः ।
गतिर्व्योम्नो भवेन्मध्ये भूतानामुदयः स्मृतः ॥ ४२ ॥

योगप्रकारमाह—रम्य इति । रम्य एकान्ते इत्यर्थः । अन्यथा चित्तविक्षेपः स्यादिति । काठिन्ये सति देहपीडाया तत्रैव मनो गमिष्यतीति मृद्वासन इत्युक्तम् । भूतपरिचर्यार्थमाह दण्डेति ॥ ३९-४२ ॥

अब **योगाभ्यास का प्रकार** कहते हैं—योगी पहले कुशा, उसके ऊपर मृगचर्म, और उसके ऊपर कपड़ा बिछाये गये सुरम्य मृदु आसन पर (पद्मासन या भद्रासन आदि) एक आसन बाँध कर योगमार्ग का साधन करे (अन्यथा कड़े आसन पर देह पीडा होने से मन चञ्चल हो सकता है) ॥ ३९-४० ॥

बुद्धिमान् साधक प्राणवायु के द्वारा क्रमशः पञ्चभूतों के उदय का विधिवत् ज्ञान कर अर्थात् योगारम्भ काल में जिस भूत का उदय हो, उस उस भूत का जप करे जिससे शरीर में दृढ़ता बनी रहे। दोनों नासा पुटों में भूमि की गति दण्डाकार एवं अधोगामिनी होती है, अतः जब ऐसे लक्षण प्रतीत हों तो भूमि रूप भूत का उदय समझना चाहिए ॥ ४१ ॥

जल एवं पावक की गति ऊर्ध्व की ओर होती है, और पवन की गति तिरछी होती है आकाश तत्त्व के उदय काल में मध्य गति होती है- इस प्रकार नासापुटों में चलने वाले वायु से भूतों के उदय का लक्षण जानना चाहिए ॥ ४२॥

धरणेरुदये कुर्यात् स्तम्भनं वश्यमात्मवित्।
शान्तिकं पौष्टिकं कर्म तोयस्य समये वसोः॥ ४३ ॥
मारणादीनि मरुतो विपक्षोच्चाटनादिकम्।
क्षुद्रा(क्ष्वेडा)दिनाशनं शस्तमुदये च विहायसः॥ ४४ ॥

प्रसङ्गतस्तत्तद्भूतोदयमाह धरणेरिति । वसोरग्नेः ॥ ४३-४४ ॥

मन्त्रवेत्ता पुरुष, भूमितत्त्व के उदय में स्तम्भन तथा वश्य कार्य करे। जल तत्त्व के उदय में शान्तिक पौष्टिक कर्म करे। अग्नितत्त्व के उदय में मारणादि क्रिया करे ॥ ४३ ॥

वायु तत्त्व के उदय काल में शत्रु के उच्चाटन की क्रिया करे तथा आकाश तत्त्व के उदय होने पर क्षुद्रा (?) आदि के विनाश की क्रिया करे ॥ ४४ ॥

अङ्गुलीभिर्दृढं बध्वा करणानि समाहितः।
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने॥ ४५ ॥
नासारन्ध्रे मध्यमाभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम्।
बद्धात्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन् ॥ ४६ ॥
धारयेन्मरुतं सम्यग्योगोऽयं योगिवल्लभः।
नादः सञ्जायते तस्य क्रमादभ्यसतः शनैः॥ ४७ ॥

दशविधनादोत्पत्तिः

मत्तभृङ्गाङ्गनागीतसदृशः प्रथमो ध्वनिः।
वंशिकस्याऽनिलापूर्णवंशध्वनिनिभोऽपरः ॥ ४८ ॥
घण्टारवसमः पश्चात् घनमेघस्वनोपमः।
एवमभ्यसतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनम् ॥ ४९ ॥
ज्ञानमुत्पद्यते पूर्वं हंसलक्षणमव्ययम्।

बद्धेति । अन्यथा यदि इन्द्रियमार्गेण हठात् वायुः निर्गच्छेत् तदुपघातः स्यात्। करणानि इन्द्रियाणि । उभे इति त्रिषु अन्वेति । घनो निविडो मेघस्वनवत्

स्वनो यस्य इति मध्यपदलोपी समासः । एवमित्यनेनाऽन्वेति । ध्वनिदशकमाहुः—
चिणीति प्रथमः शब्दश्चिञ्चिणीति द्वितीयकः ।

चिचिचाकी तृतीयस्तु चतुर्थो घर्घरः स्वरः ॥
पञ्चमस्तु मनागुच्चः षष्ठो मदकलध्वनिः ।
सप्तमः सूक्ष्मनादः स्यादष्टमो वेणुवर्द्धनः ॥
नवमो मधुरध्वानो दशमो दुन्दुभिस्वनः ॥ इति ।

हंसोपनिषद्यपि—अथ दशकोषो नादमनुभवति । हंसवशात् नादो दशविधो जायते । चिणीति प्रथमः । चिणिचिणीति द्वितीयकः । घण्टानादस्तृतीयकः । शङ्खनादस्तुर्यः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः । षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो भेरीनादः । नवमो मृदङ्गनादः । दशमो मेघनादः । नवमं परित्यज्य दशममभ्यसेत् । अस्मात् मनो विलीयते । विलीने मनसि गते सङ्कल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवोमिति । सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थिता स्वयं ज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरञ्जनः शान्तः प्रकाशत इति । हंसलक्षणं शिवशक्त्यात्मकं जीवात्मकं वा ।

प्रयोगसारे तु— कम्परोमोद्गमानन्दं वैमल्यस्थैर्यलाघवम् ।
प्रकाशज्ञानवैदूष्यं भावोऽद्वैतात्मसञ्चयः ॥
सम्भवन्ति दशाऽवस्था योगिनः सिद्धिसूचकाः ।
ततस्त्रैकाल्यविज्ञानं महाप्रज्ञा मनोज्ञता ॥
छन्दतः प्राणसंरोधो नाडीनां क्रमणं तथा ।
वाचां सिद्धिश्चिरायुष्यमिन्द्रजालानुवर्त्तनम् ॥
देहाद्देहान्तरप्राप्तिरात्मज्योतिः प्रकाशनम् ।
प्रत्यया दश दृश्यते प्राप्तयोगस्य योगिनः ॥ इति ॥ ४५-५० ॥

योगारम्भ के समय साधक समस्त ज्ञानेन्द्रियों को इस प्रकार बाँधे—दोनों अंगूठों से दोनों कान बन्द करे। दोनों तर्जनी से दोनों नेत्र बन्द करे ॥ ४५ ॥

दोनों मध्यमा से दोनों नासा छिद्रों को, तथा शेष अन्य अङ्गुलियों से मुख को अच्छी प्रकार बन्द कर लेवे। इस प्रकार समस्त ज्ञानेन्द्रियों को बाँधकर आत्मा प्राण एवं मन में एकत्व की भावना का स्मरण करते हुये, वायु को भीतर रोक रखे। यह योग योगियों को अत्यन्त प्रिय है। इस प्रकार के योग का क्रमशः अभ्यास करते रहने से नाद का श्रवण होने लगता है ॥ ४६-४७ ॥

मतवाली भ्रमरी के गीत के समान प्रथम ध्वनि, बाँस के छिद्रों में वायु के भर जाने पर जिस प्रकार बाँस से ध्वनि निकलती है उस प्रकार की ध्वनि दूसरी प्रकार की ध्वनि है जो योगी को सुनाई देती है ॥ ४८ ॥

इसके बाद घण्टा के समान तीसरी ध्वनि, पश्चात् मेघ शब्द के समान चौथी ध्वनि सुनाई पड़ती हैं। जब अभ्यास करते करते इस प्रकार के शब्द सुनाई पड़ने लगें तो समझना चाहिए कि अब सांसारिक अँधेरा क्रमशः विनष्ट हो रहा है। सांसारिक अज्ञान के नष्ट हो जाने पर निर्विकार हंस लक्षण ज्ञान उत्पन्न होता है ॥ ४९-५० ॥

विमर्श—हंस लक्षण अर्थात् शिवशक्त्यात्मक या जीवात्मक ज्ञान । हंसोपनिषद् में नाद के दस प्रकार के नाम इस प्रकार आए हैं—१. चिणि, २. चिणिचिणि, ३. घण्टानाद, ४. शङ्खनाद, ५. तन्त्रीनाद, ६. तालनाद, ७. वेणुनाद, ८. भेरीनाद, ९. मृदङ्गनाद, १०. मेघनाद । प्रयोगसार में योगियों की सिद्धिसूचक ये दस अवस्थाएँ बताई गई हैं—कम्प, रोमोदगम, आनन्द, विमलत्व, स्थिरता, लाघव, प्रकाश, ज्ञान, वैदुष्य और अद्वैतात्मसञ्चय का भाव ।

प्रणवोत्पत्तिः

पुंप्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ बिन्दुसर्गौ मनीषिभिः ॥ ५० ॥
ताभ्यां क्रमात्समुद्भूतौ बिन्दुसर्गावसानकौ ।
हंसौ तौ पुंप्रकृत्याख्यौ हं पुमान् प्रकृतिस्तु सः ॥ ५१ ॥
अजपा कथिता ताभ्यां जीवोऽयमुपतिष्ठति ।
पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमास्थिता ॥ ५२ ॥
यदा तद्भावमाप्नोति तदा सोऽहमयं भवेत् ।
सकारार्णं हकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात् पूर्वरूपस्तदाऽसौ प्रणवो भवेत् ॥ ५३ ॥

प्रणवोत्पत्तिमाह—पुमिति । क्रमादिति बिन्दोः हं विसर्गात् सः । पुं प्रकृत्याख्यौ इति नाम काल्पनिकम् । तत्त्वतः बिन्दुविसर्गाविव । हं पुमानिति । अतएव अत्र आदौ अकारे निपाते योजिते अहमिति लोकप्रसिद्ध आत्माभिनयः । उपतिष्ठति आराधयति । पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा नित्यं तमेव अस्थिता प्रकृतिरिति सम्बन्धः । यदा तु प्रकृतेर्नित्यमात्मन इति पाठः तदा आत्मनः प्रकृतेरिति समानाधिकरणे षष्ठ्यौ । प्रकृतिरविद्या सा ब्रह्मभिन्नत्वेन जीवकल्पकत्वात् तदभिन्नेव स्वाश्रयं सदाश्रयं गत्वा इयं यदा तद्भावमाप्नोतीति सम्बन्धः । तद्भावमिति । प्रकृतिपुरुषयोरभेदात् परमात्मैवाऽहम् इति जीवब्रह्मणोरैक्यम् । अस्यार्थः । अजपाभ्यासाच्चैवमैक्यमुदेतीति व्यक्तीकृतम् । लोपयित्वेति । व्यञ्जनयोः कल्पितत्वादेव लोपः। पूर्वरूपं 'एङः पदान्तादति' इत्यनेन ॥ ५०-५३ ॥

अब जिस प्रकार यह ज्ञान उत्पन्न होता है उसे कहते हैं—मनीषियों ने बिन्दु (अनुस्वार) तथा विसर्ग को पुरुष प्रकृत्यात्मक कहा है ॥ ५० ॥

उनसे क्रमशः बिन्दु (अनुस्वारात्मक हं) तथा विसर्गान्तात्मक (सः) इस प्रकार हंसौ दो पुरुष प्रकृत्यात्मक वर्ण उत्पन्न हुये, जिसमें हँ पुरुष है, और सः प्रकृति है ॥ ५१ ॥

इन्हीं दोनों को अजपा कहते हैं, जिसे जीव नित्य जपता रहता है । प्रकृति पुरुष को अपना आश्रय मानकर निरन्तर उसी के आश्रित रहा करती है । जब प्रकृति पुरुष में अभिन्न होकर एक में मिल जाती है तब जीव और ब्रह्म का ऐक्यभाव हो जाता है और फिर जीव को 'सोऽहम्' की प्रतीति होने लगती है ॥ ५२-५३ ॥

अब **'सोऽहम्' रूप प्रणव की उत्पत्ति** कहते है—'हँ' पुरुष के पहले अकार का निपातन कर देने से 'अहम्' होता है जब सः रूप प्रकृति उससे मिलने (सन्धि करने) जाती है तब दोनों (सः और अहम्) के बीच अकार एङः पदान्तादति से पूर्वरूप होकर लुप्त हो जाता है इस प्रकार सोऽहम् रूप प्रणव की उत्पत्ति होती है ॥ ५३ ॥

परानन्दमयं नित्यञ्चैतन्यैकगुणात्मकम् ।
आत्माभेदस्थितं योगी प्रणवं भावयेत्सदा ॥ ५४ ॥

परानन्दमयमिति । 'आनन्दं ब्रह्मणो रूपं तच्च मोक्षे प्रतिष्ठितम्' इति श्रुतेः । नित्यं वक्ष्यमाणश्रुतेरेव । चैतन्यं ज्ञानं स चासावेको गुणश्च तदात्मकम् । 'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म' इति श्रुतेः । यद्वा चैतन्यं ज्ञानरूपमेकम् । 'एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म' इति श्रुतेः । संसारोत्पत्तिकर्त्तृत्वात् कल्पितसत्त्वरजस्तमोगुणरूपम् । आत्माभेदस्थितं सोऽहंशब्दोत्थतया तस्य च तदर्थकत्वात् ॥ ५४ ॥

यह प्रणव परानन्दमय है, नित्य ज्ञान स्वरूप है, अविक्रिय एवं एकरस हैं और आत्मा से अभिन्न होकर स्थित रहता है । अतः योगी जन इस (सोऽहम्) का सर्वदा ध्यान कीजिए ॥ ५४ ॥

आम्नायवाचामतिदूरमाद्यं वेद्यं स्वसंवेद्यगुणेन सन्तः ।
आत्मानमानन्दरसैकसिन्धुं पश्यन्ति तारात्मकमात्मनिष्ठाः ॥ ५५ ॥

आम्नायेति । 'यतो वाचो निवर्त्तन्ते' इति श्रुतेः । आद्यम् । शास्त्रयोनित्वात् । स्वसंवेद्यगुणेन वेद्यं स्वप्रकाशमित्यर्थः । आनन्दमिति । 'आनन्दं ब्रह्मणो रूपम्' इति श्रुतेः । तारात्मकमुक्तरीत्या । आत्मनिष्ठा आदरनैरन्तर्यदीर्घकालाभ्यासैस्तच्चिन्तनपरा योगिनः ॥ ५५ ॥

यह आम्नाय रूप वाणी से नहीं जाना जा सकता, समस्त शास्त्रों का कारण होने से आद्य है तथा स्वयं अपने ही प्रकाश से प्रकाशित है । आदरपूर्वक निरन्तर दीर्घकाल पर्यन्त अभ्यास में लगे हुये योगी जन आत्मस्वरूप आनन्द रस के एक मात्र समुद्र इस प्रणवात्मक का दर्शन करते हैं ॥ ५५ ॥

सत्यं हेतुविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तस्थावर जङ्गमं निरुपमं चैतन्यमन्तर्गतम् ।
आत्मानं रविवह्निचन्द्रवपुषं तारात्मकं सन्ततं
नित्यानन्दगुणालयं सुकृतिनः पश्यन्ति रुद्धेन्द्रियाः ॥ ५६ ॥

सत्यम् । 'सत्यं ज्ञानम्' इति श्रुतेः । हेतुविवर्जितम् । नित्यत्वात् अनुत्पाद्यम् । यद्वा ये हेतवो दुस्तर्कास्तद्विवर्जितम् । श्रुतिगिरामाद्यम् । 'शास्त्रयोनित्वात्' इति सूत्रे वेदकर्त्तृत्वोक्तेः । प्रणवात्मकत्वाद्वा । जगत्कारणम् । 'आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते' इति श्रुतेः । व्याप्तेति । तद्विवर्त्तरूपत्वात् जगतः । निरूपममिति ।

अद्वितीयत्वेन । चैतन्यमन्तर्गतम् । प्रत्यक्चैतन्यम् आत्मरूपचैतन्यमित्यर्थः । रविचन्द्रवह्निवपुरिव वपुर्यस्य । प्रकाशरूपमित्यर्थः । न तु तद्वदाकारग्राहित्वे अयं दृष्टान्तः । तस्य निराकारत्वात् प्रणवरूपत्वात् वा तद्वदुक्तिः ॥ ५६ ॥

यह सत्य हैं नित्य होने से इसका कोई कारण नहीं है, यह श्रुति का भी आदि हैं, इसी से संसार उत्पन्न होता है, स्थावर एवं जङ्गम में सर्वत्र व्याप्त है, इसकी किसी से उपमा नहीं दी जा सकती, अतः अद्वितीय है । आत्मरूप चैतन्य से अन्तःकरण में स्थित है, सूर्य चन्द्र एवं अग्नि के समान स्वयं प्रकाशित हैं यह तारात्मक एवं शाश्वत है, नित्यानन्द स्वरूप है गुण का आलय है, इन्द्रियों को वश में करने वाले पुण्यात्मा योगीन्द्रगण ही इसका दर्शन करते हैं ॥ ५६ ॥

तारस्य सप्तविभवैः परिचीयमानं
मानैरगम्यमनिशं श्रुतिमौलिमृग्यम् ।
संवित्समस्तगमनश्वरमच्युतं तत्
तेजः परं भजत सान्द्रसुधाम्बुराशिम् ॥ ५७ ॥

तारस्येति । अकारोकारमकारबिन्दुनादशक्तिशान्ताख्यैः परिचीयमानं तद्बुच्यमानम् । तदेवाह मानैरगम्यमिति । श्रुतिमौलिरुपनिषत् तन्मृग्यम् । सत्तात्मकमस्ति इति भानात् । संवित् प्रकाशम् । 'सद्धीदं सर्वं सत् सत्' इति 'चिद्धीदं सर्वं प्रकाशते' इति श्रुतेः । समस्तगं व्यापकम् । अनश्वरम् अविश्वंसि । अच्युतमेकरूपत्वात् । वाक्यान्तरोपदेशात् श्लोकत्रयस्थानां पदानां परस्परं न पौनरुक्त्यम् ॥ ५७ ॥

प्रणव के अकार उकार मकार, बिन्दु, नाद, शक्ति एवं शान्त इन सात भेदों से इसका संकेत प्राप्त होता है, यह किसी भी प्रकार के प्रमाण से परे है, निरन्तर उपनिषदों के अभ्यास से यह मृग्य है संवित् (प्रकाश) स्वरूप है, सब में व्याप्त है, अविनाशी हैं और अच्युत है । अतः हे योगिजनों आप इस प्रकार घने अमृत समुद्र स्वरूप, इस परतेज का भजन कीजिए ॥ ५७ ॥

हिरण्मयं दीप्तमनेकवर्णं
त्रिमूर्त्तिमूलं निगमादिबीजम् ।
अङ्गुष्ठमात्रं पुरुषं भजन्ते
चैतन्यमात्रं रविमण्डलस्थम् ॥ ५८ ॥

सगुणब्रह्मोपास्तिरपि सगुणब्रह्म (हिरण्यगर्भ) लोकप्राप्तिद्वारा मुक्तेः क्रमात् कारणमिति शास्त्रोक्तेः निर्गुणब्रह्मोपास्तौ असमर्थानां सगुणब्रह्मोपास्तिमाह— हिरण्मयमिति । त्रिमूर्त्तिमूलमित्यनेन अस्याऽभ्यसनीयानि नामानि सूचितानि ।

यदाहुः—ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ॐकारः प्रलयस्तथा । सर्वव्यापी ह्यनन्तश्च तारः सूक्ष्मश्च शुक्लकः ॥ वैद्युतश्च परं ब्रह्म एकश्चाऽप्येकरुद्रकः । ईशानो भगवांश्चैव ततः स्यात्तु महेश्वरः ॥ महादेवः सदापूर्वः शिवः सर्वादयस्त्रयः । रक्षिताव-

गतश्चैव तथा प्रियतमः स्मृतः ॥ नित्यतृप्तश्च सर्वाद्या षोडशान्तः प्रकीर्त्तिताः । आद्यश्चावगमः कान्त प्रदिष्टश्रोतृस्वामिनौ ॥ समर्थो यावकश्चैव क्रियेच्छादीप्त एव च । अवाप्तालिङ्गितौ चैद हिंसको दाहकस्तथा ॥ भाववृद्धौ गुणं बीजं ध्रुवो वेदादिरादियुक् । उमध्यो मपरश्चैव त्रिमात्रो योनिरेव च ॥ देहाश्रयश्च संवादात्मानौ सर्वादिकास्त्रयः ॥ इति ॥ ५८ ॥

अब निर्गुण ब्रह्म स्वरूप की प्राप्ति में असमर्थ लोगों के लिये इसके सगुण स्वरूप का वर्णन करते हैं—यह हिरण्मय है स्वयं प्रकाशित है इसके अनेक वर्ण हैं, यह त्रिमूर्त्ति (ब्रह्मा, विष्णु एवं शिव इन तीन मूर्त्तियों) का मूल कारण है-निगम का बीज है, अङ्गुष्ठ मात्र पुरुष स्वरूप है, सूर्यमण्डल में रहने वाले चैतन्य स्वरूप उस परमात्मा का योगी जन ध्यान करते हैं ॥ ५८ ॥

ध्यायन्ति दुग्धाब्धिभुजङ्गभोगे
शयानमाद्यं कमलासहायम् ।
प्रफुल्लनेत्राम्बुजमञ्जनाभं
चतुर्मुखेनाश्रि(श्रि) तनाभिपद्मम् ॥ ५९ ॥
आम्नायगं द्विवरणं घननीलमुद्य-
च्छ्रीवत्सकौस्तुभगदाम्बुजशङ्खचक्रम् ।
हृत्पुण्डरीकनिलयं जगदेकमूल-
मालोकयन्ति कृतिनः पुरुषं पुराणम् ॥ ६० ॥

क्रममुक्त्यर्थमन्यां साकारोपास्तिमाह—ध्यायन्तीति श्लोकद्वयेन । आम्नाया वेदास्तद्ग्रथितस्त्रष्टं (सुष्ठु ?) वचनं यस्य ॥ ५९-६० ॥

क्षीर समुद्र में शेष शय्या पर सोये हुये, आद्य, कमला से सुसेवित फूले हुये कमलों के समान नेत्र वाले, अञ्जन के समान शरीर की कान्ति से युक्त, एवं नाभिनिर्गत पद्म से ब्रह्म देव को उत्पन्न करने वाले ऐसे परमात्मा का योगी जन ध्यान करते हैं ॥ ५९ ॥

श्रुतियों में व्याप्त, पृथ्वी तथा लक्ष्मी से आवृत, घन के समान नीले, श्रीवत्स, कौस्तुभ, गदा, पद्म, शङ्ख तथा चक्र धारण करने वाले, हृदय रूपी पुण्डरीक में निवास करने वाले तथा संसार के मूलभूत ऐसे पुराण पुरुष का सुकृती लोग दर्शन करते हैं ॥ ६० ॥

बिन्दोर्नादसमुद्भवः समुदिते नादे जगत्कारणं
तारं तत्त्वमुखाम्बुजं परिवृतं वर्णात्मकैर्भूतजैः ।
आम्नायाङ्घ्रिचतुष्टयं(मुखं)पुररिपोरानन्दमूलं वपुः
पायाद् वो मुकुटेन्दुखण्डविगलद्दिव्यामृतौघप्लुतम् ॥ ६१॥

क्रममुक्त्यर्थमन्यसाकारध्यानयोगमाह—बिन्दोरिति । बिन्दुः शिवात्मा ॐकारस्य शिरोरूपः । तत्त्वमुखाम्बुजं चतुर्विंशतितत्त्वमयमुखकमलम् ॥ ६१ ॥

अब अन्य साकार रूप का वर्णन करते हैं—बिन्दुरूप शिवात्मा से नाद उत्पन्न हुआ, पुनः नाद के उत्पन्न होने पर जगत के कारण भूत शिव हुये प्रणव जिसका शिर हैः २५ तत्त्व जिनके मुख हैं, जो पञ्चमहाभूत जन्य वर्णों से परिवृत हैं, चारों वेद जिनके अङ्घ्रिचतुष्टय है, जिनका शरीर मुकुट में रहने वाले इन्द्र खण्ड से गिरते हुये अमृत समूह से परिप्लुत है ऐसे सदाशिव का आनन्दमूल भूत शरीर आप योगी लोगों की रक्षा करे ॥ ६१ ॥

पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा
पदं तु हंसः सकलान्तरात्मा ।
रूपं भवेद्बिन्दुरनन्त(मन्द) कान्ति
रतीतरूपं शिवसामरस्यम् ॥ ६२ ॥

सबीजयोगमाह—पिण्डमिति । अकारोकारमकारात्मकत्वात् पिण्डं प्रणवः । कुण्डलिनी तद्रूपा सैव शिवात्मा सकलान्तरात्मा हंसः । तस्याः पदं स्थानम् । अनयोरनन्तकान्तिः बिन्दुरूपम् । परमार्थतस्तु शिवयोः सामरस्यमतीतरूपं नीरूपमेव। यद्वा अतीतेति अतिपूर्वस्येणो लोट्मध्यमपुरुषबहुवचनम् । हे लोकाः यूयं सर्वं जगदतिक्रम्यैवं ध्यानात् शिवसामरस्यरूपमतीत आतियात गच्छतेत्यर्थः ॥ ६२ ॥

अकार, उकार तथा मकार रूप होने से पिण्ड अर्थात् (प्रणव) सकलान्तरात्मा कुण्डलिनी हैं । शिवात्मा, सकलान्तरात्मा शिव उसके स्थान हैं, उन दोनों का मिला हुआ स्वरूप बिन्दु है जो अनन्त कान्ति संपन्न हैं अतः हे योगियों आप लोग शिव शक्त्यात्मक उस बिन्दु रूप को प्राप्त कीजिए ॥ ६२ ॥

पिण्डादियोगं शिवसामरस्यात्
सबीजयोगं प्रवदन्ति सन्तः ।
शिवे लयं नित्यगुणाभियुक्ते
निर्बीजयोगं फलनिर्व्यपेक्षम् ॥ ६३ ॥

अनेन सायुज्यमुक्तिर्भवतीत्याह—पिण्डादीति । सारूप्यमुक्तिमाह—शिव इति ॥६३॥

शिव के सामरस्य से पिण्डादियोग को सन्त लोग सबीज योग कहते हैं । इस प्रकार सगुण शिव में लीन होने से सायुज्य मुक्ति प्राप्त होती है । निर्बीज योग का फल निराकार शिव में लीन होना कहा गया है, जो सब प्रकार के अपेक्षाओं से रहित है ॥ ६३ ॥

कुण्डलिनीध्यानम्

मूलोन्निद्रभुजङ्गराज महिषीं यान्तीं सुषुम्णान्तरं
भित्त्वाऽऽधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनी सन्निभाम् ।

व्योमाम्भोजगतेन्दु मण्डलगलद्दिव्यामृतौघप्लुतं(घैः पतिं)
सम्भाव्य स्वगृहं गतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥ ६४ ॥

सम्प्रति आत्मानुभवैकगम्यकुण्डलिनीचिन्तनरूपं राजयोगादिप्रकारमाह मूलेति। मूलात् मूलाधारात् । उन्निद्रा जाग्रद्रूपा । कुण्डल्या सर्पाकारत्वात् भुजङ्गराजमहिषी-व्यपदेशः । सुषुम्णान्तरमाशु यान्तीम् । आधारसमूहं स्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतवि-शुद्धाज्ञारूपम् । व्योमाम्भोजेति । सहस्रदलपतिं शिवम् । स्वगृहं मूलाधारम् ॥ ६४ ॥

मूलाधार से उठी हुई जाग्रत्स्वरूपा जो कुण्डलिनी चमकती हुई बिजली के समान सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई समस्त षट्चक्र रूप आधारों का भेदन कर ब्रह्मरन्ध्र में रहने वाले चन्द्रमण्डल से गिरते हुये अमृत समूहों से शिवस्वरूप पति की पूजा कर पुनः अपने स्थान को लौटी आ रही हैं इस प्रकार के कुण्डलिनी का योगी लोग चिन्तन करें ॥ ६४ ॥

हंसं नित्यमनन्तमव्ययगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम् ।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनाऽनुभूय स्वयं
यान्ती स्वाश्रयमर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥ ६५ ॥

तं जीवं जप्यमानं हंसं हस्ते गृहीत्वेति सम्बन्धः । यथा च जीवो जपति तथा हंसमन्त्रप्रस्ताव एव उक्तम् । स्वाश्रयं मूलाधारम् । पूर्वश्लोकाद्धंसं गृहीत्वा यातेति विशेषः ॥ ६५ ॥

समस्त जगज्जननी स्वरूपा जो कुण्डलिनी अपने मूल आधार से निकल कर हंस का जप करते हुये जीव को अपने हाथ में लेकर शम्भुनिकेतन (परब्रह्म शिव जो सहस्रार कमल में स्थित है वहाँ) तक जाती है । पुनः उनके साथ परमानन्द का अनुभव कर स्वाश्रय मूलाधार में प्रविष्ट हो जाती है, ऐसी जगन्मोहिनी, करोड़ों सूर्यो के समान भास्वती भगवती कुण्डलिनी का ध्यान योगिजनों को करना चाहिए ॥ ६५ ॥

अव्यक्तं परबिन्दुमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतमध्यगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं
संवीक्ष्य स्वपुरं गता भगवती ध्येया न वेद्या गुणैः॥ ६६ ॥

अव्यक्तं परबिन्दुं नीत्वेति । पूर्वतो विशेषः । स्वपुरं मूलाधारम् ॥ ६६ ॥

सुन्दर कान्ति वाले अव्यक्त पर बिन्दु को साथ लेकर त्रिगुणात्मक शरीर वाली बिजली के समान जगमगाती हुई जो कुण्डलिनी शक्ति, शिव के निवासभूत, आनन्दामृत के मध्य में रहने वाले पुर को, जो करोड़ों चन्द्रमा के समान भासित हो रहा है, उसे देखकर पुनः अपने पुर को लौट आती है योगिजन ऐसी भगवती का ध्यान करें जो गुणों से वेद्य नहीं है ॥ ६६ ॥

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथः सङ्घट्टसंक्षोभजं
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभासुरे ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजवासिन्दूरसन्ध्यारुणां
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम् ॥ ६७ ॥

समीरणद्वयेति । अपानवायुनिरोधात् प्राणवायुनिरोधाच्चोर्ध्वाधोगतयोस्तयो- मिथः सङ्घट्ट इत्यर्थः । अत्र प्राणापानसङ्घट्टजशब्दातिक्रमणमेव विशेषः, आरक्त- ध्यानञ्च । तदुक्तम्—श्वेतध्याने वाग्विलास आरक्ते वश्यता भवेत् । इति ।

अन्यत्रापि— ध्यायेद्वश्याकर्षणे तां जपाभां श्वेतां शान्तौ स्तम्भने पीतवर्णाम् ।
श्यामां मुक्तौ मारणे कृष्णवर्णां धूम्राभासां द्वेषणोच्चाटने च ॥

इत्याद्यानुषङ्गिकं फलमपि ज्ञेयम् ॥ ६७ ॥

जो अपने बीच मार्ग में प्राण एवं अपान वायु के सङ्घर्षण से उत्पन्न शब्द समूहों को लाँघकर करोडों बिजली की कान्ति के समान प्रकाश समूह में उदय हो रही हैं ऐसी नवीन खिले हुये जपाकुसुम के समान (रक्त) वर्ण वाली अथवा सिन्दूर के समान अथवा सन्ध्या के समान वर्ण वाली भगवती कुण्डलिनी की मैं उपासना करता हूँ, जो घने आनन्द रूप सुधा स्वरूपा है और पर शिव को प्राप्त करने वाली पर देवता हैं ॥ ६७ ॥

गमनागमनेषु जा(ला)ङ्घिकी सा
तनुयाद्योगफलानि कुण्डली ।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा
भजतां काङ्क्षितकल्पवल्लरी ॥ ६८ ॥

गमनेति । अत्र गमनागमनेषु जाङ्घिकीति विशेषः ॥ ६८ ॥

जो गमन एवं आगमन में अत्यन्त त्वरित गति से चलने के कारण बलवान् जङ्घों वाली हैं ऐसी यह कुण्डलिनी योगिजनों को योग फल प्रदान करें । जो प्रसन्न होने पर कौल मार्ग वालों को कामधेनु के समान फल देती हैं और भजन करने वालों के लिये तो साक्षात् कल्पलता ही हैं ॥ ६८ ॥

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः ।
सिक्त्वा षट् सरसीरुहाणि विधिवत् कोदण्डमध्योदितां
ध्यायेद्भास्वर बन्धुजीवरुचिरां संचि(वि)न्मयीं देवताम् ॥६९॥

आधारेति । आधारो मूलाधारचक्रम् । तत्र स्थिता या शक्तिः त्रिकोणं तस्या मध्यस्थानं बिन्दुः तन्निलयाम् । यद्वा आधारस्थिता या शक्तिः त्रिकोणं अथ च तत्रस्थं कामबीजं तदपि शक्तिबीजमेव । तस्य शिरसि यो बिन्दुः तन्निलयामित्यर्थः ।

यदाहुः—तडित्कोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिं

सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
स्फुरन्तं योन्यन्तः स्फुटदरुणबन्धूककुसुम
प्रभं कामं ध्यायेद्‌द्रुचिरशशभृत्कोटिशिरसम् ॥
तस्योर्ध्वेऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभासुरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला ॥ इति ।

कोदण्डमध्यं भ्रूमध्यम् आज्ञाचक्रम् । तत्रोदिता । अत्रायमेव विशेषः ॥ ६९॥

जो मूलाधार स्थित त्रिकोण रूप शक्ति के मध्य में रहने वाले बिन्दु में निवास करती हैं नीवार के अग्रभाग के समान अत्यन्त सूक्ष्म हैं, नित्यानन्दमयी हैं ज्ञान देने वाले गिरते हुये परसुधा की वर्षा से कमल युक्त षट् चक्रों को विधिपूर्वक सींचती हुई भ्रूमध्य में स्थित आज्ञा चक्र में उदित होती हैं ऐसी उद्दीप्त बन्धुजीव के समान रुधिर वर्ण वाली मोक्ष तथा ज्ञान प्रदात्री परदेवता का योगीजनों को ध्यान करना चाहिए ॥ ६९ ॥

हृत्पङ्केरुहभानु विम्बनिलयां विद्युल्लतामत्सरां
बालार्कारुणतेजसा भगवतीं निर्भर्त्सयन्तीं तमः ।
नादाख्यं पदमर्द्धचन्द्रकुटिलं संविन्मयं शाश्वतं
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद् विभुं तेजसाम् ॥ ७० ॥

मत्सरशब्दः सदृशार्थः । बालार्कारुणतेजसा तमो निर्भर्त्सयन्तीमिति सम्बन्धः। अत्र हृदयादेव नाथं प्रति गमनं वर्णमयध्यानमिति विशेषः । एतच्च प्रतिचक्रं भिन्नाः कुण्डल्य इति मते तैः कुण्डलिनीषट्कस्य स्वीकृतत्वात् ॥ ७० ॥

हृदय में स्थित कमल के भीतर निवास करने वाली, विद्युल्लता को भी अपनी प्रभा से नीचा दिखाने वाली, प्रातःकालीन उदय होते हुये सूर्य के समान अपने तेज से समस्त अन्धकार को दूर करने वाली, जो अक्षरस्वरूपा कुण्डलिनी अर्द्ध-चन्द्र के समान टेढ़े ज्ञानमय शाश्वतनाद नामक पद की ओर निरन्तर गमन करती हैं, विमल बोध वाला योगी इस प्रकार के तेजों के प्रभु का ध्यान करे ॥ ७० ॥

भाले पूर्णनिशापतिप्रतिजटां नीहारहारत्विषा
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम् ।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संप्राप्य विश्वं स्थितां
ध्यायेत् सम्यगनाकुलेन मनसा संवि(चि)न्मयीमम्बिकाम् ॥७१॥

भाल इति । अत्राज्ञायां शिवेन सङ्गः वर्णोत्पादकत्वञ्च विशेषः । तदुक्तम्—

स्वयम्भुलिङ्गं निजयोनिमध्यरन्ध्रान्तरे हृत्सरसीरुहान्तः ।
बाणाह्वयं चेतरमन्तराले वदन्ति सन्तो गगनाम्बुजेऽन्यः ॥ इति ॥ ७१ ॥

जो नीहार के हार के समान कान्ति वाले अपने अनन्त अमृत समूहों से सदाशिव के शरीर में आनन्द उत्पन्न करती हुई आज्ञा चक्र में उनके शिरःस्थ

जटाओं को सींच रही हैं, जो समस्त वर्णों की जननी हैं तथा जो शिव से संयुक्त होकर अपने शिव शक्त्यात्मक रूप से जगत् में व्याप्त हो कर स्थित हैं, ऐसी मोक्ष तथा ज्ञान स्वरूपा अम्बिका का योगीजन ध्यान करें ॥ ७१ ॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनम(लस)न्मध्यदेशा महेशी ।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्रा प्रकामं
दद्यादाद्या श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता वः ॥ ७२ ॥

स्थानत्रयेऽपि शिवसङ्गमाह—मूल इति । मूलाधारादाज्ञापर्यन्तं गत्वा ततो निवृत्तिर्विशेषः ॥ ७२ ॥

जो मूलाधार, भाल, आज्ञा तथा हृदय, इन तीन स्थानों में शिव से संयुक्त होती है और वर्णरूपा एवं जगत्प्रसू हैं, पीन एवं उत्तुङ्ग स्तन के भार से जिन महेश्वरी का मध्यभाग नीचे की ओर झुक गया है, जिनका शरीर प्रत्येक चक्रों से गिरती हुयी सुधा से निरन्तर सिञ्चित हो रहा हैं, ऐसी आद्या वाङ्मयी देवता आप योगीजन को स्थिर लक्ष्मी प्रदान करे ॥ ७२ ॥

कुण्डलिनीस्तुतिः

निजभवन निवासादुच्चरन्ती विलासैः
पथि पथि कमलानां चारुहासं विधाय ।
तरुणतरणिकान्तिः कुण्डली देवता सा
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥ ७३ ॥
आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः
समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः ।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती
शिवाङ्गना वः शिवमातनोतु ॥ ७४ ॥
सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंस-
मानन्दपूर्ण नयनत्रयशोभिवक्त्रम् ।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं
शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु ॥ ७५ ॥

इतः परं वासनादाढर्याय कुण्डलिनीध्यानविशेषान् वदन् स्तुतिमाह—निजभवनेत्यादिना । अपानवायुसंकोचादाधारबन्धः । एवं प्राणवायुनिरोधेऽपि प्रमुखशब्दवाच्यः । अनङ्गतन्त्रम् अनङ्गप्रधानम् ॥ ७३-७५ ॥

अब **वासना की दृढ़ता के लिये कुण्डलिनी का ध्यान** कहते हैं—जो अपने निवास भूत भवन (मूलाधार) से विलास पूर्वक चलती हुई, अपने मार्ग (षट्चक्रों) में रहने वाले समस्त कमल समूहों को विकसित करती हुई ब्रह्मरन्ध्र

प्रदेश तक जाती है, ऐसी मध्याह्नकालीन सूर्य के समान तेज वाली परदेवता नामक कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार चक्र में स्थित शिव के सुधा द्वारा हमारी आत्मा का तेज उद्दीप्त करें ॥ ७३ ॥

आधार संकोचादि प्रमुख क्रियाओं से ऊपर की ओर उठी हुई जो कुण्डलिनी अपनी सुधा से त्रिधाम बीज स्वरूप (तीन स्थान, मूलाधार, भाल और हृदय में रहने वाले) शिव का अर्चन करता हैं ऐसी शिवाङ्गना आप सब योगीजनों का कल्याण करें ॥ ७४ ॥

जिनके शरीर की कान्ति सिन्दूर पुञ्ज के समान है-जिनके भाल में पर चन्द्रमा की कला का आभूषण है, जो निरन्तर आनन्द से परिपूर्ण हैं तथा जिनका मुख तीन नेत्रों से सुशोभित है, जिनका मोटा तथा ऊँचा स्तन अनङ्ग का वर्धन करता है, ऐसी शम्भु की कलत्रभूता भगवती आप योगी जनों को अथाह लक्ष्मी प्रदान करें ॥ ७५ ॥

नयनकमलैर्दीर्घा दीर्घैरलङ्कृतदिङ्मुखं
विनतमरुतां कोटीराग्रैर्निघृष्ट पदाम्बुजम् ।
तरुणशकलं चान्द्रं बिभ्रद् घटस्तनमण्डलं
स्फुरतु हृदये बन्धूकाभं कलत्रमुमापतेः ॥ ७६ ॥

दीर्घादीर्घैरिति । कटाक्षेण दीर्घत्वं तत्संकोचेनाऽदीर्घत्वञ्च । विनतमरुतां विनतदेवानाम् । कोटीराग्रैः मुकुटाग्रभागैः ॥ ७६ ॥

अपने नेत्रों के विकास और संकोच से जो समस्त दिशाओं को अलंकृत कर रहीं है, चरण पर विनम्र हुये देवताओं के प्रणाम काल में उनके मुकुटमणियों से जिन भगवती के चरण कमल बारम्बार निघृष्ट हैं, जो पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान घन स्तन मण्डल को धारण की हैं बन्धूक पुष्प की कान्ति के समान (लाल) वर्ण वाली ऐसी शम्भुवनिता हमारे हृदय प्रदेश में स्फुरित होती रहें ॥७६॥

वर्णैरर्णवषड्दिशारविकलाचक्षुर्विभक्तैः क्रमा-
दाद्यैः सादिभिरावृतान् क्षहयुतैः षट्चक्रमध्यानिमान् ।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै-
र्भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्ते विधत्तां मुदम् ॥ ७७ ॥

अन्तर्मातृकाक्रमेण कुण्डलिनीध्यानमाह—वर्णैरिति । अर्णवाश्चत्वारः, दिशा दश, रवयो द्वादश, कलाः षोडश, चक्षुर्द्वयम् । सादिभिरित्यनेन व्युत्क्रमो दर्शितः । आद्यैरिति मूलाधारस्थितत्वेन आद्यत्वम् । यद्वा साद्यैः सकारादिककारान्तैः । आद्यैः षोडशस्वरैः हक्षयुतैरिति योजना । तत्र विशुद्धचक्रे अकारादीनां क्रमेण स्थितैराद्यै-रिति पृथक्ग्रहणमिति केचित् । अथवाऽन्यत्राकारस्याद्यत्वम् । अत्र वैपरीत्यक्रमेण सकारस्य आद्यत्वमिति आद्यैरित्युक्तम् ।

द्विदले क्षहौ प्रतिलोमार्थमेव क्षहेतिग्रहणम् । डाकिन्यादिभिराश्रितान् । डाकिनी-राकिणी-लाकिनी-काकिनी-शाकिनी-हाकिनीभिः । ब्रह्मादिभिर्दैवतैः परीतान् । ब्रह्मादिस्थितिः दीक्षापटले (=चतुर्थ) उक्ता । एवम्भूतान् षट्चक्रमध्यान् भिन्दानेति सम्बन्धः । तदुक्तम्—

आधारस्तु चतुर्दलोऽरुणरुचिर्वासान्तवर्णाश्रयः
स्वाधिष्ठानमनल्पवैद्युतनिभं बालान्तषट्पत्रकम् ।
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारान्तकं
पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठान्तान्वितम् ॥
मात्राषोडशपत्रकं विशदरुग्युक्तं विशुद्धाम्बुजं
हक्षेत्यक्षरयुग्दलद्वययुतं रत्नाभमाज्ञापुरम् ।
तस्मादूर्ध्वमधोमुखं विकसितं पद्मं सहस्रच्छदं
नित्यानन्दमयं भजे शिवपदं शक्त्यर्णमच्छारुणम् ॥ इति ।

अन्यत्र तु— मूलाधारं ब्रह्मणः स्थानमेतत् सौवर्णाभं डाकिनी देवताऽत्र ।
स्वाधिष्ठानं विष्णुगेहं प्रदिष्टं बालार्काभं राकिणी देवताऽत्र ॥
मणिपूरकं तु नीलं रुद्रस्थानं लाकिनी देवताऽत्र ।
रक्तमनाहतमीश्वरगृहं तु शाकिन्यपीहोक्ता ॥
सदाशिवस्थानमिदं विशुद्धं काकिन्यथेहाऽपि च धूम्रवर्णम् ।
आज्ञापुरं शारदचन्द्रकान्तं हाकिन्यथोक्ता शिवगेहमेतत् ॥ इति ।

अध्यात्मविवेके एषां प्रतिदलं जीवसञ्चारे फलमुक्तम्—

गुदलिङ्गान्तरे चक्रमाधारं तु चतुर्दलम् ।
परमः सहजस्तद्वदानन्दो वीरपूर्वकः ॥
योगानन्दश्च तस्य स्यादीशानादिदले फलम् ।
स्वाधिष्ठानं लिङ्गमूले षट्पत्रञ्च क्रमस्य तु ॥
पूर्वादिषु दलेष्वाहुः फलान्येतान्यनुक्रमात् ।
प्रश्रयः क्रूरता गर्वो नाशो मूर्च्छा ततः परम् ॥
अवज्ञा स्यादविश्वासो जीवस्य चरतो ध्रुवम् ।
नाभौ दशदलं चक्रं मणिपूरकसंज्ञकम् ॥
सुषुप्तिरत्र तृष्णा स्यादीर्ष्या पिशुनता तथा ।
लज्जा भयं घृणा मोहः कषायोऽथ विषादिता ॥
हृदयेऽनाहतं चक्रं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ।
लौल्यं प्रणाशः कपटं वितर्कोऽप्यनुतापिता ॥
आशा प्रकाशश्चिन्ता च समीहा ममता ततः ।
क्रमेण दम्भो वैकल्यं विवेकोऽहंकृतिस्तथा ॥
फलान्येतानि पूर्वादिदलस्थस्यात्मनो जगुः ।
कण्ठेऽस्ति भारतीस्थानं विशुद्धिः षोडशच्छदम् ॥
तत्र प्रणव उद्गीथो हुं फट् वषट् स्वधा तथा ।
स्वाहा नमोऽमृतं सप्त स्वराः षड्जादयो विषम् ॥
इति पूर्वादिपत्रस्थे फलान्यात्मनि षोडश ॥ इति ॥ ७७ ॥

अब **अन्तर्मातृका क्रम से कुण्डलिनी का ध्यान** कहते हैं—जो व्युत्क्रम (संहार क्रम) से क्रमशः व श ष स इन चार वर्णों वाले चतुर्दल कमल से युक्त मूलाधार चक्र में, पुनः ब भ म य र ल, इन छः वर्णों वाले षड्दल कमल से युक्त स्वाधिष्ठान चक्र में, ड ढ ण त थ द ध न प फ वर्णों वाले दश दल कमल युक्त मणिपूर चक्र में, क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ इन द्वादश वर्णों वाले द्वादश दल कमल युक्त अनाहत चक्र में, अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः इन सोरह स्वरों वाले सोलह दल कमलयुक्त विशुद्ध चक्र में तथा ह क्ष वर्ण वाले द्विदल कमल से युक्त आज्ञाचक्र में, जहाँ क्रमशः डाकिनी, राकिणी, लाकिनी, काकिनी, शाकिनी, तथा हाकिनी यक्षिणियों का एवं ब्रह्मादि देवता स्थित हैं—इस प्रकार के उन सभी यक्षिणियों एवं देवताओं से युक्त षट्चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार चक्र पर्यन्त जाने वाली परदेवता तीनों लोकों के जनों के चित्त में प्रसन्नता उत्पन्न करें ॥ ७७ ॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं लिङ्गत्रयं सत्वरं
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोत्तराम् ।
संक्षुब्धध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत-
स्रोतः कन्दलिता(निभा)ममन्दतडिदाकारां शिवां भावयेत्॥ ७८

आधारादिति । त्रिकोणकर्णिकं वृत्तं वर्त्तुलमाधारस्वरूपं तस्माद्गुणवृत्तं सत्त्वरजस्तमोगुणात्मकम् । (लिङ्गत्रयमित्यत्र निर्गच्छन्तीमिति निर्गत्वरीमिति च क्वचित्पाठौ दृश्येते) ॥ ७८ ॥

त्रिकोण कर्णिका युक्त गोलाकार आधार के ऊपर त्रिगुणात्मक स्वरूप शरीर से शोभित होने वाली, तीन लिङ्गों वाली, षट्चक्र स्थित कमलों का भेदन करने वाली, चिन्मय घन सच्चिदानन्द स्वरूपा, जो कुण्डलिनी ध्रुव मण्डल स्थित संक्षुब्ध चन्द्रमण्डल से झरते हुये अमृत कणों के स्रोत से कन्दलित हो रही है, तथा जिसका स्वरूप अत्यन्त प्रकाशित होने वाली बिजली के समान देदीप्यमान है योगीजनों को ऐसी शिवा का ध्यान करना चाहिए ॥ ७८ ॥

आनन्दमौलिमनिशं श्रुतिमौलिमृग्य
मर्द्धेन्दुभूषणमधिष्ठितसर्वलोकम् ।
भक्तार्त्तिभञ्जनपरं पदमीश्वरस्य
दद्याच्छुभानि नियतं वपुरम्बिकायाः ॥ ७९ ॥

आनन्द स्वरूप, निरन्तर श्रुतियों एवं उपनिषदों के अभ्यास से प्राप्त होने वाले अर्धचन्द्र से विभूषित, समस्त जगत् में नाम रूपों से व्याप्त, भक्तों के आर्त्ति को नाश करने वाले साक्षात् परब्रह्म के निवासभूत स्थान इस प्रकार का अम्बिका का विग्रह आप सभी को निश्चित रूप से कल्याण प्रदान करे ॥ ७९ ॥

मञ्जुसिञ्जितमञ्जीरं वाममर्द्धं महेशितुः।
आश्रयामि जगन्मूलं यन्मूलं वचसामपि॥ ८० ॥
स्थूलेन्द्र नीलरुचिरं कुचभारनम्रं
भास्वत्सुभूषणगणैः प्रविभक्तशोभम्।
विश्वैकमूलमनिशं श्रुतिमौलिमृग्य-
मर्द्धं महेशितुरखण्डितमाश्रयामः॥ ८१ ॥

मधुर और मनोहर शब्द करने वाले मञ्जीर धारण करने वाली और महेश्वर के वाम में अर्धनारी रूप से निवास करने वाली भगवती का मैं आश्रय लेता हूँ, जो जगत् का मूल तो हैं ही कुण्डलिनी रूप से समस्त वाणियों का भी मूल हैं ॥ ८० ॥

जो स्थूल इन्द्रनीलमणि के समान मनोहर कान्ति से युक्त है, कुचभार से नीचे की ओर झुके हुये जिसके कटि प्रदेश हैं, जगमगाते हुये नाना प्रकार के आभूषणों से शोभित होने वाले, समस्त जगत् के मूल कारण, श्रुति तथा उपनिषदों के द्वारा प्राप्य, महेश्वर के अर्द्धभाग में अखण्ड रूप से विराजमान किसी अनिर्वचनीय तेज का मैं आश्रय लेता हूँ ॥ ८१ ॥

दिक्कालादिविवर्जिते परशिवे चैतन्यमात्रात्मके
शून्ये कारणपञ्चकस्य विलयं नीते निरालम्बने।
आत्मानं विनिवेश्य निश्चलधिया निर्लीनसर्वेन्द्रियो
योगी योगफलं प्रयाति सुलभं नित्योदितं निष्क्रियम्॥ ८२॥

दिगिति देशतः कालतः । आदिशब्दात् स्वरूपतश्चाऽनवच्छिन्ने । कारण-पञ्चकस्य उपादानसमवायिनिमित्तप्रयोजकसहकारिकारणपञ्चकस्य । यद्यपि प्रयोजकसहकारिकारणे निमित्तकारणान्तर्गते एवेति तार्किकाः कारणत्रयमेवाहुः । तथापीषद्भेदमाश्रित्य कारणपञ्चकोपन्यासः । यद्वा पञ्चभूतानां पञ्चतन्मात्ररूपाणि कारणानि । तदुक्तं महाकपिलपञ्चरात्रे—

मात्राः पञ्च परित्यज्य ततः कारणपञ्चकम्।
दिव्यन्तु कारणं कृत्वा योजयेत् परमं पदम् ॥ इति ।

अतएव शून्ये अरूपे । निरालम्बने आधाररहिते । आत्मानं जीवात्मानम् । निश्चलधिया विनिवेश्य योगफलं प्रयाति ॥ ८२ ॥

देशकाल और स्वरूप से परे, परशिव, चैतन्यमात्रात्मक उपादानकारण, समवायिकारण, निमित्त कारण, प्रयोजक कारण तथा सहकारिकारण इन पाँच कारणों के विलीन कर देने पर निरालम्ब, अतएव शून्य में निश्चल बुद्धि से सभी इन्द्रियों को वश में कर लेने वाला साधक जब अपनी जीवात्मा को सन्निविष्ट कर देता है, तब वह नित्योदित एवं निष्क्रिय योग फल को प्राप्त कर लेता है ॥ ८२॥

ग्रन्थकृत्परिचयः

महाबलाय प्रणतोऽस्मि तस्मै
संविल्लतालिङ्गनशीतलाय ।
येनाऽर्पितं मुक्तिफलं विपक्व-
माम्नायशाखाभिरुपाश्रितेभ्यः ॥ ८३ ॥
तस्मादभूदखिलदेशिकवारणेन्द्रः
षट्कर्मसागरविहारविनोदशीलः ।
यस्य त्रिलोकविततं विजयाभिधान-
माचार्यपण्डित इति प्रथयन्ति सन्तः ॥ ८४ ॥
तन्नन्दनो देशिकदेशिकोऽभू-
च्छ्रीकृष्ण इत्यभ्युदितप्रभावः ।
यत्पादकारुण्यसुधाभिषेका-
ल्लक्ष्मीं परामश्नुवते कृतार्थाः ॥ ८५ ॥
आचार्य विद्याविभवस्य तस्य
जातः प्रभोर्लक्ष्मणदेशिकेन्द्रः ।
विद्यास्वशेषासु कलासु सर्वा-
स्वपि प्रथां यो महतीं प्रपेदे ॥ ८६ ॥

ग्रन्थकर्त्ता स्ववंशमाख्याति महाबलायेति । महाबलनाम ग्रन्थकर्त्तुः पूर्वजः । तत्पुत्र आचार्यपण्डितः तत्पुत्रः श्रीकृष्णः ॥ ८३-८६ ॥

अब **ग्रन्थकर्त्ता ग्रन्थ की समाप्ति में अपने वंश का परिचय** देते हैं—

मैं (लक्ष्मण देशिक) संविल्लता के आलिङ्गन से शान्त स्वभाव वाले उन महाबल नामक अपने पूर्वज को प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने अपने आश्रितों को वेद की शाखाओं के द्वारा परिपक्व मुक्ता फल (मुक्ति रूपी फल अथवा मोतियों का फल) समर्पित किया ॥ ८३ ॥

उन महात्मा महाबल से आचार्य पण्डित नाम से सन्तों द्वारा विख्यात मेरे पूर्वज हुये, जो संपूर्ण देशिक रूपी हस्ति समूहों के इन्द्र (यूथपति) थे, और ब्राह्मणों के लिये विहित षट्कर्म रूप सागर में बिहार (आचरण) के प्रेमी थे, जिन्हें त्रिलोकी में विख्यात विजय पद से विभूषित, आचार्य पण्डित के नाम से सन्त लोग पुकारते थे ॥ ८४ ॥

उन आचार्य पण्डित के श्री कृष्ण नामक पुत्र हुये, जिनका प्रभाव जगत् में विख्यात था, वे समस्त आचार्यों के भी आचार्य थे, उन महापुरुष की करुणा युक्त सुधामयी दृष्टि के अवलोकन मात्र से मनुष्य कृतार्थ हो जाता था और महान् लक्ष्मी प्राप्त करता था ॥ ८५ ॥

उन आचार्य तथा विद्या विभव संपन्न महाप्रभु पण्डित श्री कृष्ण से लक्ष्मण देशिकेन्द्र उत्पन्न हुये जिन्होंने संपूर्ण विद्याओं में एवं संपूर्ण कलाओ में महान् प्रसिद्धि प्राप्त की ॥ ८६ ॥

ग्रन्थपरिचयः

आदाय सारमखिलं निखिलागमेभ्यः
श्रीशारदातिलकनाम चकार तन्त्रम् ।
प्राज्ञः स एष पटलैरिह तत्त्वसंख्यैः
प्रीतिप्रदानविधये विदुषां चिराय ॥ ८७ ॥

तत्त्वसंख्यैः पञ्चविंशतिसंख्यैः । अत्र आद्यपटलः सृष्टिप्रतिपादकत्वेन मूलप्रकृतिप्रतिपादनपरः । मध्ये त्रयोविंशतिपटलास्तु प्रकृतिविकृतिप्रतिपादनपराः । अन्त्यपटलस्तु प्रकृतिविकृतिव्यतिरिक्तपुरुषप्रतिपादनपरः । एवं पञ्चविंशतितत्त्वात्मकत्वम् अस्य ग्रन्थस्योक्तं भवति ॥ ८७ ॥

उन्हीं लक्ष्मण देशिकेन्द्र ने समस्त आगम शास्त्रों का सार ग्रहण कर श्री शारदातिलक नामक इस तन्त्र ग्रन्थ की रचना की । यतः तत्त्व संख्या २५ हैं अतः उन्होंने भी २५ पटलों में विद्वानों पर चिरकाल पर्यन्त प्रीति उत्पन्न करने के लिये इस ग्रन्थ की रचना की है ॥ ८७ ॥

अनाद्यन्तात् शम्भोर्वपुषि कलितार्द्धेन वपुषा
जगद्रूपं शश्वत् सृजति महनीयामपि गिरम् ।
सदर्था शब्दार्थस्तनभरनता शङ्करवधू-
र्भवेद् भूत्यै भूयाद् भवजनितदुःखौघशमनीं ॥ ८८ ॥
सुखदा दातृसुभगा शङ्करार्द्धशरीरिणी ।
ग्रन्थपुष्पोपहारेण प्रीता नः पार्वती सदा ॥ ८९ ॥

॥ इति श्रीलक्ष्मणदेशिकेन्द्रविरचिते शारदातिलके
पञ्चविंशः पटलः समाप्तः ॥ २५ ॥

परदेवतैव ध्येयेति सकलतन्त्रार्थमुपसंहरन् आशिषा मङ्गलं करोति— अनादीति । 'मङ्गलादीनि मङ्गलमध्यानि मङ्गलान्तानि च शास्त्राणि प्रथन्ते । वीरपुरुषकाणि भवन्ति आयुष्यपुरुषकाणि च' ।

इति भगवत्पतञ्जलिवचनादिति । शिवम् ॥ ८८-८९ ॥

॥ समाप्तोऽयं पदार्थादर्शः ॥

दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ माला—2

ज्ञानोदयतन्त्रम्

JŇĀNODAYA TANTRAM

सम्पादक :

प्रो० समदोङ रिनपोछे
योजना निदेशक

प्रो० व्रजवल्लभ द्विवेदी
उपनिदेशक

दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ शोध योजना
केन्द्रीय उच्च तिब्बती शिक्षा संस्थान
सारनाथ, वाराणसी

बुद्धाब्द २५३१ खीष्टाब्द १९८८

सहायक मण्डल

जनार्दन पाण्डेय **डॉ० ठाकुरसेन नेगी**
बनारसी लाल **महेन्द्ररत्न वज्राचार्य**
वङ्छुग दोर्जे

मूल्य : रु० १५.००

प्रकाशक :

केन्द्रीय उच्च तिब्बती शिक्षा संस्थान

सारनाथ, वाराणसी

मुद्रक :
रत्ना प्रिंटिंग वर्क्स, बी० 21/42 ए०, कमच्छा, वाराणसी

RARE BUDDHIST TEXT SERIES—2

JÑĀNODAYA TANTRAM

Editors :

PROF. SAMDHONG RINPOCHE
Project Director

PROF. VRAJVALLABH DWIVEDĪ
Deputy Director

RARE BUDDHIST TEXT PROJECT
Central Institute of Higher Tibetan Studies
SARNATH, VARNASI

B. E. 2531 C. E. 1988

प्रस्तावना

दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ शोध योजना की परामर्शदात्री समिति के दिनांक 11–8–1987 के निर्णय के अनुसार 'धीः' के इस चतुर्थ अंक में ज्ञानोदयतन्त्र का प्रकाशन किया जा रहा है। यह तन्त्र क्रिया, चर्या, योग और अनुत्तर विभागों में विभक्त बौद्ध तन्त्रों के योग विभाग के अन्तर्गत आता है।

इसमें चित्त, वाक् और काय चक्रों के अन्तर्गत ध्येय दस भूमियों और चौबीस पीठों का विवरण देने के बाद शरीर में स्थित नाड़ियों और चक्रों का विवरण देकर उनकी भावना का प्रकार बताया गया है। इसके बाद सहजप्रज्ञा योग, वसन्ततिलक योग, समुत्पन्नक्रम योग और प्रज्ञोपाय योग का विवरण देकर षट्चक्र विशुद्धि और पंचज्ञान विशुद्धि की भावना का विस्तार किया गया है।

यह ग्रन्थ अतिसंक्षेप में बौद्ध तन्त्रों में वर्णित योग का समग्र वर्णन प्रस्तुत करता है। इस ग्रन्थ का तिब्बती अनुवाद उपलब्ध नहीं होता। इन विशेषताओं को देखते हुए ही दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ शोध योजना द्वारा प्रकाशनीय ग्रन्थों में इसका समावेश किया गया था। इसको विज्ञ पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

जिन 11 हस्तलेखों के आधार पर इस ग्रन्थ के पाठों का निर्धारण किया गया है, उनका विवरण इस प्रकार है :—

क—राष्ट्रीय अभिलेखालय काठमाण्डू, नेपाल सं० 3।658, पत्र सं० 11, देवनागरी लिपि, पूर्ण। श्री जगन्नाथ उपाध्याय जी के संग्रह की प्रतिलिपि।

ख—रा० अ० का० ने० सं० 5।39, पत्र सं० 19, नेवारी लिपि, पूर्ण। श्री जगन्नाथ उपाध्यायजी के संग्रह की प्रतिलिपि।

ग—रा० अ० का० ने० सं० 3।338, पत्र सं० 20, देवनागरी लिपि, पूर्ण। डा० ठाकुरसेन नेगी के पास की प्रतिलिपि।

घ—इंस्टिट्यूट फार एडवांस स्टडीज आफ वर्ल्ड रिलिजन्स, अमेरिका एम० बी० बी०-II–184, पत्र सं० 13, नेवारी लिपि, पूर्ण। माइक्रोफिश के० ति० उ० शि० सं० सारनाथ, वाराणसी। फोटो प्रिंट तथा जिराक्स प्रति अस्पष्ट है।

ङ—इंस्टिट्यूट फार···अमेरिका, एम० बी० बी०-I–120, पत्र सं० 20, नेवारी लिपि, अपूर्ण (9–11) पत्र नहीं हैं। माइक्रोफिश के० ति० उ० शि० सं०। माइक्रोफिश अस्पष्ट है।

च—इंस्टिट्यूट फार···अमेरिका, एम० बी० बी०-I–72, पत्र सं० 13, नेवारी लिपि, अपूर्ण (अन्त में खण्डित)। माइक्रोफिश के० ति० उ० शि० सं०।

छ—संस्कृत मैन्युस्क्रिप्ट इन टोक्यो युनिवर्सिटी लाइब्रेरी जापान, सं० 143, पत्र सं० 11, नेवारी लिपि, पूर्ण। माइक्रोफिल्म के० ति० उ० शि० सं०।

ज—संस्कृत मैन्युस्क्रिप्ट इन टोक्यो…सं० 142, पत्र सं० 20, देवनागरी लिपि, पूर्ण। माइक्रोफिल्म के० ति० उ० शि० सं०।

झ—आशा सफू कुशी संग्रह, काठमाण्डू, सं० 2|634, पत्र सं० 26, देवनागरी लिपि, पूर्ण। जिराक्स प्रति के० ति० उ० शि० सं०।

ञ—गायकवाड़ ओरियन्टल, इंस्टिट्यूट बड़ौदा, सं० 13279, पत्र सं० 9, देवनागरी लिपि, पूर्ण।

ट—इंस्टिट्यूट फार….अमेरिका, एम० बी० बी०-I-74, पत्र सं० 19, नेवारी लिपि, माइक्रोफिश प्रति के० उ० ति० शि० सं०। अस्पष्ट एवं अपठनीय।

इन 11 हस्तलेखों की सहायता से सावधानी के साथ संशोधन और सम्पादन करने के उपरान्त भी इस ग्रन्थ के कुछ स्थान अभी पूरी तरह से स्पष्ट नहीं हो पाये हैं। इस सम्बन्ध में हम विद्वानों के सुझाव का स्वागत करेंगे।

इस ग्रन्थ के हस्तलेखों को सुलभ कराने में जिन व्यक्तियों और संस्थाओं ने सहायता की है, जिनका कि नाम निर्देश ऊपर किया जा चुका है, उनका हम आभार स्वीकार करते हैं। दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ शोध योजना में कार्यरत विद्वानों को भी हम धन्यवाद देते हैं, जिन्होंने बड़ी तत्परता से पाठसंकलन, सम्पादन अदि कार्य सुचारु रूप से सम्पन्न कर परिष्कृत रूप में इस ग्रन्थ को प्रस्तुत किया है।

एस० रिन्पोछे
निदेशक
दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थ शोध योजना

PREFACE

The *Jñānodaya Tantra* which is of the Yoga genre of the Buddhist Tantra as of the three other classes, the Kriyā, the Caryā and the Anuttara Tantras, is being published here as a part of the first volume of the Rare Buddhist Minor Text Series, appearing in the *Dhī* review.

The text enumerates under wheels of the mind, speech and body the ten grounds (Bhūmis) and the twenty four establishments (Pīṭhas) to be reflected upon. These postulates precede the description of the nervous system and the numerous *Cakras* in the body. The awareness of the vital limbs is important in the comprehension of the esoteric system. The work further elicits understanding of the Sahaja-Prajñā Yoga, Vasanta-Tilaka Yoga, Samutpann-Krama Yoga and the Prajñopāya Yoga with the purifying methods of the six cakras and the five sensory perceptions.

The work presents a total view of yoga, as found in Buddhist esotericism. The Tibetan translation of the text has not been found. Keeping in view these importance the work is included in the texts to be published by The Project. We are happy to bring it out for the readers.

For the presentament of the text in its edited form acknowledgement is due to the following organisations for furbishing the contextual matters.

a. National Archives of kathmandu, Nepal. Ms. No. 3/658 fol. 11, Devanāgarī Script—Complete. Ms-in Prof. J. Upadhyaya's private collections.

b. NAKN. Ms. No. 5/39, fol, 19, Nevārī Script, Complete, J (Ms)

c. NAKN, Ms. No. 3/338, fol. 20, Devanāgarī Script, Complete. Ms with Thakur Sen Negi.

d. Institute for Advanced Studies of World Religions, U S A, Ms. No. MBB. II–184, fol, 13, Nevārī Script, complete, microfische copy in the Śāntarakṣhita Library, Saranath.

e. IASWR, U S A, Ms No. MBB, I-120, fol. 20, Nevārī Script, incomplete, microfische copy in Śāntarakṣhita library, Saranath.

f. IASWR, Ms. No. MBB, I-72, fol. 13-Nevārī Script, incomplete fragile last part. microfische copy. in Śāntarakṣhita Library, Saranath.

g. Sanskrit MSS in Tokyo University Library, Japan. MS. No. 143, fol. 11, Nevārī Script, complete, microfilm, Śāntrakṣhita Library, Saranath.

h. SMTUL, MS. No. 142, fol. 20, Devanāgarī Script, complete, microfilm, Śāntarakṣhita Library, Saranath,

i. Āshā Safu Kuśi collections, Kathmandu, MS. No. 2/634, fol. 26, Devanāgari Script, complete, zyrox copy in the Śāntrakṣhita Library, Saranath.

j. Gaekwad Oriental Institute, Baroda, MS. No. 13279/29 fol. 9. Davanāgarī Script, complete.

k. IASWR, U S A, MS. No. MBB--174, fol. 19, Nevārī Script, microfische copy in the Śāntarakṣhita Library, Saranath, illegible.

We are very grateful to individuals and the Institutes which made the mansuscripts available for us. I also express my pleasure for the work done by the scholars of the project in bringing it out in an accomplished form.

S. Rinpoche
Director
Rare Buddhist text Project

विषयसूची

ज्ञानोदयतन्त्रम्

ॐ नमः [1]सर्वज्ञाय[2]

अथातः संप्रवक्ष्यामि ज्ञानं ज्ञानोदयोत्तमम् ।
शरीरार्थं[3] च सर्वेषां ज्ञात्वा [4]यद्धेतुकारणात् ॥ 1 ॥

गिरिगुहायां महोदधौ नदीतीरे वृक्षमूले मातृकागृहे शिवालये उद्याने श्मशाने[5] चतुष्पथे विहारे चैत्यालये वा गृहे विजने निरुपद्रवेऽनुकूले कृतनिलये एषु स्थानेषु प्रदर्शयेत् ।

स्वभावशुद्धाः सर्वधर्माः स्वभावशुद्धोऽहमिति, प्रकृतिपरिशुद्धाः सर्वधर्माः प्रकृतिपरिशुद्धोऽहमिति निश्चित्य[6] [चित्ते] स्वदेहे [7]वाऽऽधाराधेयमण्डलमधिमुञ्चेत्[8] । अनेन शरीरं कूटागारं[9] समं[10] चतुरस्रं चतुर्द्वारं [11]चाष्टभिरङ्गैरष्टस्तम्भैः शोभितं मध्यमण्डलं रम्यं पञ्चतथागतं [12]पञ्चकामात्मकं [13]पञ्चचक्रम् । तत्र रोमाणि कीरकान्[14] चर्ममांसवज्रप्राकारमस्थिपञ्जरं वज्रपञ्जरं [15]थुलामाला[16]मलजालं च मणिवज्रवितानम्—

[17]वितानं [18]वारसिंहं च मध्ये[19]ऽष्टस्तबकं हृदि ।
कोणे[20]ऽष्टस्तबकं ज्ञात्वा खेटौ[21]फूफुसवुक्कचाः ॥ 2 ॥

चण्डालीज्वाला[22]मालानलार्कः [23]पण्यादिकं वज्रमयमधिमुञ्चेत् । अन्तरालं धर्मोदयमधिमुञ्चेत् । तत्र [24]कबन्धोऽर्धद्वयशूलभिन्नादिसु(सू)चकैश्चक्रं[25]मन[:]स्थानं पश्येत् । निषद्यादिकारकैर्द्विपुट[26]त्वेन द्विगुणं पृथिव्यप्तेजोवायुधात्वात्मकैः परिगतानष्टौ धातुं(तून्) स्वसनि(न्नि)त्यतया युक्ता[न]ष्टौ श्मशानानधिमुञ्चेत् ।

---

1. श्रीसर्वं–च । 2. 'ॐ नमः श्रीचक्रसंवराय' इत्यधिकः पाठः–घ. । 3. र्थंश्च–क. ज. । 4. ये हेतु–ख.छ.झ.ञ । 5. नास्ति–च. । 6 निश्चिते–क. ग. ज. झ. । 7. वाधावाधेय–क. ख. ग. घ. ङ. च. छ. । 8. मुच्येत्–क ग घ. ज. । 9. कूटाङ्गारं–घ. छ. ज. ञ. । 10. समचतुरस्रचतुर्द्वारैः–च. । 11. वाष्टाभि–ङ. । 12. पञ्चकात्म–ख., पञ्चकायात्म–क. घ. च. छ. ज. झ. । 13. पञ्चक्रमं–छ. । 14. कील–छ. । 15. थूला–ख.च छ.झ.ञ , थूल–घ. । 16. मालासरजालं–ख. ग. घ. च. ज. झ. ञ. । 17. वीता–क ग. ङ. । 18. वाल–छ. । 19. मध्यष्ठास्ते–ग. ज., मध्यस्थं–घ., ष्ठं–ङ च झ. । 20. कोणष्ठां–ङ. च. ज. झ. । 21. खेर्वे–क. । 22. ज्वालावज्रज्वालानला–ख. घ. ङ. च. झ. ञ. । 23. पक्ष्या–ज.ञ. । 24. कबन्धोर्द्धत्वशायित–क. ख. ग. घ., द्वशा–ङ. झ. ञ., द्वन्द्वशा–च. । 25. चक्रमणस्था–घ छ.ञ., मशस्था–क.ग.ज., मूलस्थानं–ङ. । 26. द्विप्रभ–क., द्विपुल–ग , द्विपूत–झ. ।

ततः पादद्वयं(ये) धन्वाभं वायुमण्डलम्, नाभितले त्रिकोणमाग्नेयमण्डलम्, जठलं(रे) वर्तुलं वारुणमण्डलम्, कक्षस्थं(स्थे) चतुरस्रं माहेन्द्रमण्डलमधिमुञ्चेत्। उत्तमाङ्गमष्टशृङ्गसुमेरुमधिमुञ्चेत्। ततस्तत्पृष्ठेऽधिष्ठितं द्वात्रिंशद्दलकमलं तन्मध्ये चन्द्रमण्डलं तन्मध्यगता नाडी [1]सूक्ष्मं [2]खगमुखाकारमनाहतमालिकालिज[3]हूंकारं वज्रसत्त्वस्वरूपं ष[ट्]त्रिंशन्नाडीजनकं समधिमुञ्चेत्। तदुद्भवचन्द्रफलभवैः[4] शशाङ्क-संकाशं सहजसंभोगकायात्मकं [5]कालिस्वभावमुपायरूपं सुविशुद्धधर्मधातुज्ञानात्मकं श्रीहेरुकम्, ततः सहजनिर्माणनभोनिभं सर्वाङ्गप्रत्यङ्गसर्वाशाकाशव्यापकं स्व[ा]भाविक-कायात्मकमालिस्वभाव(वं) [6]प्रज्ञारूपं [7]शु(सु)विशुद्धधर्मधातुस्वभावं [8]वज्रवाराहीमधि-मुञ्चेत्।

ततः समयचक्रात्मके तारु(लु)कमले पूर्वदले भगवतः पूर्वमूर्ति[ः] शब्दवहा दर्शनज्ञानरूपा शशानामनाडी डाकिनी, उत्तरमूर्तिर्गन्धवहा समताज्ञानरूपा क्षीरवहानाम-नाडी लामा। पश्चिमदले पश्चिममूर्ति[ः] रसवहा प्रत्यवेक्षणाज्ञानस्वभावस्निग्धा नाडी खण्डरोहा, दक्षिणदले दक्षिणमूर्तिः स्पर्शवहा कृत्यानुष्ठानरूपा मधुरानामनाडी रूपिणी। हृत्कमल इत्यपरमुखचतुर्षु [9]इत्ये[व] लोक[ाः] कथयन्ति, त्रिकोणेषु पत्रेषु च[10] सहस्रं प्रनाडिकाः[11] बोधिचित्तवहा वाहे(बाह्ये) [12]चतुःपूजारूपा बोधिचित्तकरोटकाः।

इति महासुखचक्रं बुद्धभूमिवज्रमतितत्त्वं त्रिलोकं त्रिकायम्

ततः पूं जां ऊं आं गों लां दं[13]मां कां वं[14] त्रि कां[15] क्रां कां[16] लां[17] कां ह्लीं प्रं[18] गुं सां[19] सुं[20] नं सिं [21]मं कूं[22] इति बीजाक्षराणि यथास्थानं क्रमेण भावयेत्।

ततः पुल्लीरमलयशिरसि खण्डकपालि[23]नखदन्तवहा अजानाडी प्रचण्डा, जालन्धरशिखायां महाकङ्कालकेशरोमवहा नाडी चण्डाक्षी, ओडियानदक्षिणकर्णे कंकार-(ल)[24]त्वङ्मलवहा [25]महानाडी प्रभामति(ती)। मस्तकपृष्ठे अर्बुदविकटदंष्ट्रि(ष्ट्री) मांसवहा बलानाडी महानासा। इति [26]पीठप्रमुदिता[27]भूमिपोठदानदुःखज्ञानम्।

---

1. शुष्कं—च.। 2. खङ्ख—ङ.च.। 3. लितः—क. आलिज—छ.। 4. चन्द्रम्भाव—क ग., 'चन्द्रफलभवैः' नास्ति—ज. झ. ञ.। 5. 'कालि' नास्ति—क. ग. च. ज.। 6. प्रत्यङ्ग—ञ.। 7. शुचिशु—क. ख. ग. घ.। 8. वज्रवज्रवा—ङ.। 9. इत्यनो कथ—क. ङ. ज.। 10. चतुरस्रं—क. ख. ग. घ. ङ. च. ज.। 11. डिकां—ख. ग. ङ. छ.। 12. चतुर्भुजा—ङ. च.। 13. दें—ङ च. ज.। 14. भौँ—ङ.च., जां—ख घ., ऊं—ज. ञ.। 15. काँ—ख.घ., कौँ—ङ.च.छ.झ.। 16. 'कां क्रां' इति विपर्यस्तः पाठः—छ.। 17. लं—ङ.। 18. प्रें—ङ. ञ. ञ.। 19. सौं—ङ. च. ज. झ. ञ.। 20. सूं—ख. च.। 21. मुं—ङ., मूं—च.। 22. कुं—ङ.। 23. पाल—ङ.। 24. त्वगाल—क. ख. ग. घ. ङ. च. ज.। 25. मला—छ.। 26. 'पीठ' नास्ति—घ.। 27. 'भूमिपीठ' नास्ति—क. ख. ग. ङ. छ. ज. झ. ञ.।

गोदावरीवामकर्णे [1]स्वरवैरिणस्नायुवहा रजानाडी वि(वी)रमती, रामेश्वर-भ्रूमध्ये अमिताभा अस्थिवहा [2]पटानाडी खर्वरी। देवीकोटचक्षुर्द्वये वज्रप्रभा वुक्कवहा भगानाडी लङ्केश्वरी, ता(मा)लवस्कन्धद्वयो[3]र्वज्रदेह[4]हृदयवहा [5]चोद्धतानाडी द्रुमच्छाया। इत्युपपीठविमलाभूमि[6] शीलसमुदयज्ञानम्[7]। चित्तचक्रं धर्मं हूँ खर्वरी स्वर्गालयः।

कामरूपकक्षद्वयं अङ्कुरिकः[8] अक्षिवहा महानाडी ऐरावती। ओड्रे स्तनयुगले वज्रजटिले[9] पित्तवहा महानाडी महाभैरवी। इति क्षेत्रं प्रभाकरी[10]क्षान्तिनिरोधज्ञानम्।

[11]त्रिशकुनिनाभौ महावीरफुफ्फुसवहा प्रभानाडी वायुवेगा। कोशले नासिकाग्रे वज्रहूंकार-अन्त्रमालावहा [12]हलानाडी सुराभक्षी। इति उपक्षेत्रम् अर्चिष्मती-[13]भूमिवीर्यमार्गज्ञानम्।

कलिङ्गे मुखे [14]सुभद्रगुणवर्तिवहा महानाडी श्यामादेवी। लम्पाककण्ठे वज्रभद्रा[15] बलवहा[16] सौख्यदा नाडी सुभद्रा। इति छन्दोह-अभिमुखीभूमि[17]ध्यानक्षय-[18]ज्ञानम्।

काञ्चिद्वय[19](पायु) महाभैरवपुली(री)षवहा [20]घनानाडी हयकर्णा। हिमालये मेढ्रे विरूपाक्षां(क्षा) सीमान्तवहा सितानाडी खगानना। इति उपछन्दोहसुदुर्जयाभूमि-प्रज्ञाऽनुत्पाद[21]ज्ञानम्। इति वाक्चक्रम्। संभोग-आभूचरीमर्त्यभोगः।

प्रेतपुर्यां लिङ्गे महाबला[22] श्लेष्मवहा नाडी चक्रवेगा। गृहदेवतायां गुदे रत्नवज्रपूयवहा[23] नटीनाडी खण्डरोहा। इति मेलापकदूरङ्गमाभूम्युपायो धर्मज्ञानम्।

सौराष्ट्रे ऊरुद्वयोर्हयग्रीवलोहितवहा स्फुटानाडी शौण्डिनी, सुवर्णद्वीपे जङ्घायामाकाशगर्भ[24]स्वेदवहा लतानाडी चक्रवर्मिणी। इति उपमेलापकम् अचलाभूमि-प्रणिधानमद्वयं ज्ञानम्।

नगल(र)पादाङ्गुलिषु श्रीहेरुकमेदोवहा बलानाडी सुवीरा। सिन्धौ पादपृष्ठे पद्मनर्तेश्वर[25]अश्रुवहा शठानाडी महाबला। इति श्मशानं साधुमतिभूमिबलसंवृत्तिज्ञानम्।

---

1. सुरवै—ख. ग. ङ. च. छ. ञ.। 2. परा—च.। 3. 'द्वयो' नास्ति—ज.। 4. देहा—छ. ज.। 5. छता-ञ.। 6. इतः परं 'भूमि' पदं नास्ति—क. ख. ग. च. छ. ज. झ. ञ। 7. स्थानम्—क. ग. घ.। 8. रिक—छ. ज.। 9. युगलवज्रतिल—क. ग. जटिल—ज.। 10. प्रभास्था-क. ख. ग. ज., प्रभास्य—च.। 11. त्रिशकुली—क. ग. ज. ञ.। 12. हल—क. ग. ज., लतानाडी—च.। 13. 'भूमि' नास्ति—क. ख. ग. च. छ. ज.। 14. सुभद्रा—घ., द्रे—च.। 15. वज्रप्रभा—घ.। 16. दलवहा—ख. ङ. च. छ. झ., उदरवहा—घ.। 17. 'भूमि'नास्ति—क.ख.ग.च.छ.ज.। 18. ध्यानकरं—क.। 19. काञ्चित्रिय—क. ग., हृदय—घ. झ. ञ., ध्रिय—ज.। 20. तना—क.ग.ज.। 21. अनुत्पन्न.—च.। 22. महाचण्डास्यवहा—क. ग.। 23. पूयमहामती—क. ग.। 24. शसंगर्भश्वेत—छ.। 25. नृत्येश्वर—क. ग. ज. झ.।

मरौ[1] अङ्गुष्ठयोर्वैरोचनश्वेत[2]वहा गणानाडी चक्रवर्तिनी । [3]कुलतायां जानुद्वयं(ये) वज्रसत्त्वबालसिंघा[4]वहा समानाडी महावीर्या । इति उपशमशानधर्ममेघा[5]ज्ञानपरचित्तज्ञानम् । इति काय[6]चक्रनिर्माणम् । ॐ पातालवासिनि पातालमधिकारः ।

एतेषां दशपीठ-दशभूमि-दशपारमितास्वभावम् । मुखपूर्वद्वारे उग्रानाडी काकास्या, दक्षिणनासा-उत्तरद्वारे घोरानाडी उलूकास्या, गुदे पश्चिमद्वारे अग्निवदनानाडी श्वानास्या, वामनासादक्षिणद्वारे तेजिनीनाडी शूकरास्या, वामकर्णे आग्नेये खड्गधारी नाडी यमदाती[7], दक्षिणकर्णे नैर्ऋत्ये चक्रीनाडी यमदूती, दक्षिणनेत्रे वायव्ये [8]सूचीमुखानाडी यमदंष्ट्री, वामनेत्रे ऐशाने स्वभावकुक्षिनाडी यममथनी ।

अत्र केचिदेवं वदन्ति—वामपादस्याग्रोत्तरं गुल्फपार्ष्णिदक्षिणगुल्फेषु[9] स्थिता या[10] द्वारपालिन्यः, दक्षिणपादस्याग्रे दक्षिणगुल्फपार्ष्णिवामगुल्फेषु स्थिताः कोणवासिन्या(न्यो) योगिन्या(न्यः) इति ।

एवमध्यात्ममाराध्य मण्डलं भावयेत् । यदि वाराहीमूलं विश्ववज्रतन्मध्य-[11] विश्वपङ्केरुह[12]मन्त्र(न्त)श्चतुर्दलं बहिरष्टदलं बिन्दुरूपं[13] विभाव्य तन्मध्यगां निरालम्बां यावद् [14]नाडीत्रयैकरूपां[15] प्रभास्वरां[16] नालरूपां[17] वज्रवाराहीं भावयेत् । तत्र त्रिदलं(ले) बिन्दुरूपास्तिस्रस्तिस्रः शशाद्या नाडिका[18] डाकिन्यादिडाकिनीस्वभावा[19] विभाव्य नाडीचक्रान्तर्वर्तिव्यापकं महाज्ञानं [20]श्रीचक्रसंवरं यावदित्थं(च्छं) चिन्तयेत् । ततः [21]स्फूलयोगेन वाराहीमुत्थाप्य सुखस्थाने[22] सर्वतथागतांश्चोदयेत् । चोदितैरमृतीभूतैर्यथोक्तमण्डलं सेवयेत् । ततोऽभिमुखीकृत्य अमृतरूपपरममन्त्रमावर्तयेत् । सैव पूजा, सैव स्मृतिः, स एवामृतास्वाद इति ।

इति[23]ज्ञानोदय(ये) नाडीचक्रात्मकपरमगम्भीरो[24]त्पन्नक्रमः

---

1. मरुत–क. ख. ग. ज. झ. ञ. । 2. खेट–ख.ङ.छ.ज.झ.ञ., विड्–घ. । 3. कुलजा–क., कुलताजा–ख.ग. । 4. भालसिंही–च. । 5. मेघा–ञ. । 6. कायक्रम–झ.ञ. । 7. दाढी–ञ. । 8. शुचिमु–क. छ.ज.ञ. । 9. गुल्फे प्रस्थितात्–क. ग. । 10. प्राद्वारपारिण्या–क. ख. ग. ज. ञ., प्रावारपारिण्या–घ. ङ. च, न्याद्वार–झ. । 11. मध्ये–ङ. च. । 12. सहे–ङ. च. । 13. 'बिन्दुरूपं' नास्ति–क. ख. ग. घ. छ. ज. झ. ञ. । 14. हृदयैक–घ. । 15. रूपात्–क. ग. ज. । 16. स्वरात्–क. ग. ज. । 17 नाड्यरूपात्–क. ख. ग. घ. ङ. च., नाडीरूपात्–झ. । 18. नाड़ी–च. छ. ङ. ञ. । 19. भावं–क. ख. ग. घ. । 20. श्रीमहाचक्र–छ., श्रीचक्रसंवरसंवरं–झ. ञ. । 21. स्फुलन–क. ग. ज. झ., स्फरण–ङ., स्फलन–ञ. । 22. स्थानेन–घ., स्थान्–ङ. । 23. तत्त्वज्ञानो–छ. । 24 .गभीरो–च. ।

जिह्वां तालुगतां कृत्वा योगी योगपरो भवेत् ।
योगजं [1]स्फारयेद् बुद्धं सर्वाशाकाशवस्तुषु ॥ 3 ॥
सिद्धयते जन्मनीहैव मन्दपुण्योऽपि मानवः ।
गुरुपादप्रसादेन योगाभ्यासात्सेन(भ्यासवशेन) च ॥ 4 ॥

तथा [2]चोक्तम्—

वीरस्य वीर[3]जिह्वायां जिह्वा ताल्वन्तरे पुनः ।
तालुदेशे तु वीरेशः कृत्वा ध्यानपरो भवेत् ॥
षण्मासात् सिद्धयते ज्ञानं चिन्तामणिरिवापरम् ॥ 5 ॥ इत्यादि ।

अथा[4]परयोग उच्यते—झटित्यात्मानं श्रीहेरुकं विभाव्य नाभिहृत्कण्ठशीर्षेषु चत्वारि चक्रं(क्राणि) चिन्तयेत् । तत्र नाभिमूले चतुःषष्टिदल[5]विशुद्धया चतुर्देवीनां षोडशशून्यतादिस्वभावषोडशाब्दविशुद्धया वा चतुःषष्टिदलं त्रिकोणं विचित्रं निर्माणचक्रं दलेष्वनुरो(लो)मतः ककारादीनि द्वात्रिंशद्व्यञ्जनानि विलोमतस्तानि द्वात्रिंशद्व्यञ्जनान्येव च[6] मध्ये अंकारं प्रभास्वरं भावयेत् । हृदये[7] अष्ट[8]दलं चतुरस्रं कृष्टं[9] धर्मचक्रं तस्य दिग्लेषु ॐ[10]हूँ त्रां ह्रीं खँ तद्विदिग्दलेषु लाँ माँ पाँ ताँ तदूर्ध्वतो अ क च ट त प य [11]शं सा(शा)न्तभूतभौतिकरूपं मध्ये[12] हूँकारं भावयेत् । कण्ठे षोडशशून्यताविशुद्धया वा[13]षोडशमर्धचन्द्राभं रक्तं संभोगचक्रम् । तस्य दलेषु षोडशस्वरा मध्ये [14]वंकारं भावयेत् । शिरसि द्वात्रिंशन्नाडीविशुद्धया द्वात्रिंशत्पुरुषलक्षणविशुद्धया द्वात्रिंशद्दलं [15]वर्तुलं शुक्लं महासुखचक्रम् । तस्य दलेषु ककारादिद्वात्रिंशद्व्यञ्जनानि तदुपरि षोडशस्वराननुलोमतो मध्ये [16]हूँकारमनाहतश्रवं[17]चित्तधरं[18] विभावयेत् ।

[19]अथवाऽऽहुः—ऊर्ध्वंचक्रमधश्चक्रं त्रिकोणं[20] मध्ये चक्रद्वये [21]हुंकारमिति ।

---

1. स्फुर–क. ग. ज. ञ. । 2. प्रो–क. ग. । 3. वीरं–ञ. । 4. अथ प–ग., परो–घ. । 5. दण्ड–क.ख.ग.घ.च.ज.झ.ञ., दण्डविशुद्धाश्च–ङ, शुद्धांश्च–च. । 6. 'च' नास्ति–छ. ज. झ. ञ. । 7. 'हृदयेऽष्टपते(त्र)विशुद्धया आर्याष्टाङ्गमार्गविशुद्धया अष्टौ विमोक्षविशुद्धया' इत्यधिकः पाठः–झ. । 8. मण्डलं–छ. । 9. कृष्ट्या–क., कृष्णा–ग. ज. झ., ष्णं–ङ. च. छ. । 10. 'हूं' नास्ति–क. ख. ग. घ. ङ. ज. झ. । 11. शः–च. ञ., सं–ज. । 12. मध्यहुं–क. ख. ग. झ. । 13. 'षोडशान्यप्रज्ञासंभोगविशुद्धया षोडशकान्तिविशुद्धया' इत्यधिकः पाठः–झ., 'वा' नास्ति–ज. ञ. । 14. ॐकारं–झ. भ. । 15. चतुर्दलं–ङ. च. । 16. हंकार–क. ख. ग. घ. ज. ञ. । 17. श्रवचि–ग. घ. ड. ज. ञ. । 18. धारं–ख. ग. घ. ङ. ज. झ. । 19. अथ त्वा–ख. घ. ङ. च. । 20. त्रिकोणमध्य–च., विकारं–क. ग. । 21. हंकार–ख. घ. च. ज., हूँकार–ञ. ।

[1]ततस्तेषु चतुर्षु चक्रेषु चतू[2](तुश्)चतूरूपान् यथाक्रमं विभाव्य विचित्र-विपाक-विमर्दविल-क्षण–आनन्द-परमानन्द-विरमानन्द-सहजानन्द–दुःख-समुदय–निरोध-मार्ग[3]–आत्मतत्त्व-मन्त्रतत्त्व-देवतातत्त्व-ज्ञानतत्त्व–स्थावर-सर्वास्ति-संविति[4] - महासंघी–निष्पन्न–विपाक-पुरुषकार - वैमल्यानि–त्वरित-बाष्प - विवर्चं - विश्वस्थात्[5]–आचार्य-भिक्षु - श्रावणैरक[6]-चैरक[7]–परपीठ - आत्मपीठ - योगपीठ - तत्त्वपीठ–एकार-वंकार-मकार-यकार–लोचना-मामकी-पाण्डरा-तारा–कर्ममुद्रा - धर्ममुद्रा - ज्ञानमुद्रा-महामुद्रा–शून्यता -निर्मिता[8]- प्रणि-हिता-अनभिस्कारा[9]–गंगा-सागर - प्रयाग- कुरुक्षेत्र–गया-वाराणसी - जगन्नाथ - काशी–कृत-त्रेता-द्वापर-कलि–पूर्वाह्ण-मध्याह्न-अपराह्ण-अर्धरात्रान्, शरत्-शिशिर - ग्रीष्म - वर्षा ओडियान-जालन्धर-देवीकोट-पुल्लीरान्, वात-पित्त-श्लेष्म-सन्निपातान्, सेवा-उपसाधन-रो(सा)धन-महासाधन–पृथ्वी-आप-तेज-वायु–मैत्री-करुणा-मुदिता- उपेक्षा–मृदुयोग-अनु - योग-नियोग-महायोग–पूर्वविदेह- जम्बूद्वीप - अपरगोदावरि-उत्तरकुरु–चतुःसागरस्वभाव–[10]शुभ्रवर्ण-पीतवर्ण रक्तवर्ण-हरितवर्ण–ॐकार-आकार - हूँकार - फट्कार–प्रज्ञा[11]-उपाय-कालि-आलि–धर्म-संभोग - निर्माण - महासुख–यंकार - रंकार - लंकार-वंकार–ब्राह्मण - क्षत्री-वैश्य-शूद्र–चन्द्र-सूर्य-तारा-राहु–पाताल-पृथ्वी-आकाश-स्वर्गांश्च क्रमेणाधिमुञ्चेत् ।

एवं बुद्धकायं चतुष्टयस्वभावं चतुश्चक्रं विभाव्य चक्रस्थबीजा[12]क्षरैर्मरीचि-मुखेभ्यः सर्वतथागतान् [13]सर्वबोधिसत्त्वान् वीरयोगिनीमण्डलाकारेण संस्फार्य तान् विहितजगदर्थान् गृहीताखिलजिन[14]मतांस्तेष्वेव संहृत्य चक्रचतुष्टयं यावदित्थं(च्छं) भाव-येत् । तदिदं [15]भावरत्नं चिरकालं भावयेत् । कायचतुष्टयं(य)लाभो इहैव जन्मनि संपद्येत[16] ।

इति ज्ञानोदये[17]चतुश्चक्रभावनायोगः

अथ नाडीत्रययोग उच्यते ।

कण्ठादारभ्य वामेना(न) प्रवृत्ताऽधोमुखी नाभिमण्डलगता मूत्रवहाऽऽलिव्याप्ता नाभेरारभ्य सव्येन प्रवृत्तोर्द्धं(र्ध्व)मुखी कण्ठपर्यन्तगता रक्तवहा कालिव्याप्ता ।

---

1. तत्र–ङ. । 2. 'चतू' नास्ति–क. ग. घ. । 3. मार्गान्–ग. घ. ङ. च. । 4. संवृति–ञ । 5. स्फात्–क. ग., स्थाने–च. । 6. मैरक–क. ग. घ. झ. । 7. नेरक–घ. च. । 8. निमित्ता–ङ. । 9. नाभिरका–ग., नाभिसंस्था–घ. । 10. श्वेत–च. । 11. उपायप्रज्ञा–ख. ग. च. । 12. वीता–क. ग. । 13. सबोधि–क. ग. ज. झ. ञ., संबोधि–च. छ. । 14. जिनज्ञानमतां–क. ख. ग. घ. ङ. च. ज. झ. । 15. सादरं निरन्तरं–ख.घ.छ. ज. ञ., सारदं–झ. । 16. द्यते–ञ. । 17. 'चतुश्' नास्ति–च. ।

तेन[1] प्रज्ञोपाय–शून्यताकरुणा–चन्द्रसूर्यं–आलिकालि–प्रवेशनिष्काश–दिनरात्रि-व(अ)स्तमनोदय–उत्तरायणदक्षिणायां(यन)–संभोगनिर्माण–स्वप्नप्रबोध–परमार्थसंवृति-सूक्ष्म-स्थूल–वेकारवंकार–कंकारअंकार–भावाभाव–ज्ञेयज्ञानौ(न)–ग्राह्यग्राहकौ(क)–ल(र)स-नाललना–इंगलापिंगला–एवमूनविंशत्याकारमधिमुञ्चेत् ।

मध्यमा तु नाडिका द्वयद्वयैकरूपाऽधोमुखी बोधिचित्तवहा कदलीपुष्पसन्निभा लम्बमाना तैलवह्निरिवादी(वोद्दी)प्ता धर्मकाय[2]वाक्चित्तैकरूपा सहजानन्ददायिका । एता एव तिस्रो नाडिका(:) । कुह सन्धिर्भवेत्(?) एकीभावः । योनिनाड्यो भवन्ति । ताः पुनस्त्रि[3]भवपरिणता ग्राह्यग्राहकवर्जिता महासुखकायात्मिका[:] [4]शून्यताकरुणाभिन्नं(न्न)-बोधिचित्तस्वभावा इत्यधिमुञ्चेत् ।

तद्गतैकमानसो[5] मन्त्री यावदिच्छं तिष्ठेत्[6] । नियतं प्रज्ञोपायाद्वयसिद्धिः(द्धीः) संपश्येत[7] ।

इति ज्ञानोदये नाडीत्रयभावनायोगः

अथ सहजप्रज्ञायोग उच्यते—

निर्माणचक्रमध्यस्था प्रज्ञावर्णाग्ररूपिणी ।
कर्ममारुतनिर्धूता ज्वलन्ती सहजात्मिका ।। ६ ।।
विद्यु[8]च्छता(त)प्रतीकाशा सुसूक्ष्मा बिसतन्तुवत् ।
[9]विभाव्योत्थापयेन्मन्त्री सद्गुरू(रोरु)पदेशतः[10]।। ७ ।।

ततस्तान् धर्मसंभोगचक्रमा(गां)स्तथागतान् सबोधिसत्त्वगणान् दग्ध्वा निष्काश-मार्गेण निष्क्रम्य उपायं त्रि[:] प्रदक्षिणीकृत्य ऊर्णाकोशान्(कोश)गतान् भावयेत् । ततो मर्मोद्घाटकद्वारेण निःसृत्य दशदिग्गतानां बुद्धबोधिसत्त्वानां प्रवेशमार्गेण प्रविश्य जाल-न्धरगतांश्चक्रस्थान् ससुतान् सर्वसुगतान् दग्ध्वा गृहीतं तत्पीयूषरसं शिखारन्ध्रेण निर्गत्य स्वप्रवेशमार्गेण प्रविश्य दग्धांस्तथागतादि(तांस्त्रिः) प्रदक्षिणीकृत्य ओडियानेन निर्गत्य जालन्धरेण प्रविष्टांश्चिन्तयेत् । तत्र तत्र श्रवन्ती क्षीरधारा वहन्तः(न्ती) सीमान्तरगता[न्]

---

1. ते पुनः–क. ख. ग. घ. ङ. च. झ. । 2. वाग्भिर्नैक–क. ङ., बोधिचित्तैक–च. । 3. विभव–क.ङ., परिरता–क. ग. ङ. । 4. 'शून्यता' नास्ति–क. ख. ग. ङ. ज. । 5. मानसामग्रीं–क. ङ. । 6. तिष्ठतु–ग., इष्टतु–क. ङ. । 7. संपश्यते–ख. घ. ङ. ज. ञ. । 8. विशुद्धता–क. ङ. । 9. विविच्योत्था–क. ग.ङ. । 10. देशक–ज. झ. ञ. ।

दग्धा[न्] तथागतांस्तोषयन्ती[1] पुनरपि निर्माणचक्रे स्थितान् पश्येत् । एवमरहत(ट्ट)-घटिकावच्चित्तविश्रामपूर्वकं पुनः पुनर्भावयेत् । एवम[2]भ्यस्यते(तोऽ)चिरादेव महामुद्रा[3]-सिद्धिरभिमुखी भविष्यति ।

इति ज्ञानोदये सहजप्रज्ञायोगमि(ग इ)ति

[4]अथापरयोगः कथ्यते ।

निर्माणचक्रमध्यस्थां ज्वलन्तीमालीं(लिं) संक्षेपरूपां तिलकाख्यां प्रज्ञामुत्पत्य धर्मचक्रगतेन कालिसंक्षिप्तरूपेण श्रवदमृतधारेण वसन्ताख्येनोपायेन सहजसमापन्नामनु-रक्तामा स(सं)क्षोभ्य सानन्दा(न्दां) भावयेत् । तत्र स्फरणयोगेन व्याप्ताशेषाकाशभावं तामधिमुञ्चेत् ।

इति ज्ञानोदये वसन्ततिलकयोगः

[5]एषामन्यतमो योगः कर्तव्यः सिद्धिमिच्छता ।
तत्राक्षसूत्रेण नियमो जपो ध्यानं तथार्चनम् ॥ ८ ॥
न तिथिर्न च नक्षत्रं नोपवासो न चाहुतिः ।
न च धर्मसमादाय[ः] प्रतिमावन्दना न च ॥ ९ ॥
न पूजा [न] परं ध्यानं न मण्डलं तथार्चनम् ।
स एव नियमः[6]पीठे वन्दना सैव योगिनः ॥ १० ॥
सिद्धौ[7] च वसुधादीनां लय[ः] [8]स्याद(द्व)शवर्ति ते[9]।
ज्ञानमात्रं [10]सदा तिष्ठेद् [11]भासुरो गगनोपमः ॥ ११ ॥
निमित्तसिद्धिं जानीयान्निमित्तानि[12] तु पञ्चधा ।
अतः संलक्ष्य(क्ष)येत्[13]तानि योगि(गी) धारणचेतसा ॥ १२ ॥
प्रथमं मरीचिकाकारं धूमाकारं द्वितीयकम् ।
तृतीयं खद्योताकारं चतुर्थं दीपवज्ज्वलेत् ॥
पञ्चमं तु सदालोकं निरभ्रं गगणसन्निभम् ॥ १३ ॥

इति पञ्चाकारमिति ।

---

1. यन्ति–ञ. । 2. मत्यास्यते–क. ख. ग. घ. ङ. छ. झ., मुत्पश्यते–च. । 3. समुद्रा–ख. घ. च. । 4. 'अथ' नास्ति–ख. छ. ञ., अथ पर–ग. ज. झ., अपरो–च. । 5. यथा मन्यते मायागः–क. ग. घ. ङ. । 6. मोऽपोत्थं–क. घ. ङ. । 7. सिन्धौ–क. घ. ङ. । 8. स्मा–ग. । 9. मे–ज. झ. । 10 तदा–च. छ. ज. झ. ञ. । 11. दास्तरो–क. घ. ङ., हास्त–ग. । 12. त्तहानि–क. ङ. ज. । 13. लक्षताज्ञानि–क. ग. ङ. ज. ।

एवमभ्यस्यतः[1] सम्यग् योगिनो योगसंभवात्[2] ।
महामुद्राह्वया[3] सिद्धिर्जायते नात्र संशयः ।। 14 ।।
किं पुनः सिद्धयः क्षुद्रा[ः] खड्गवेतालकादयः ।
अणिमादिगुणाश्चापि महाभिज्ञादयस्तथा ।। 15 ।।

समाप्तोऽयं समुत्पन्नक्रमयोगः

शुक्ला याऽस्ति अथ कृष्णा दशम्यां कृतमण्डला(लः) ।
वीरवीरेश्वरीपूजां विदध्याद् विधिवत् सदा ।। 16 ।।
कृष्णाष्टम्यां चतुर्दश्यां शुक्लपक्षे च साधकः ।
संपूज्य वीरयोगिन्या(न्यो) विधिना मदनैर्बलैः ।। 17 ।।
एवं संपूजिताः स्तोत्रं(त्रैः) पुष्टिमि(मृ)च्छन्ति सर्वथा ।
तुष्टाः सिद्धिं[4] प्रयच्छन्ति तस्मात्पूजा(ज्याः)सदैव ताः।। 18 ।।
वामोद्गतं[5] यत्र जगत् सर्वं स्थावरजङ्गमम् ।
अतः सर्वाणि कर्माणि कुर्याद् वामेन पाणिना ।। 19 ।।
वामोच्चारो[6] भवेद् योगी वामसर्वार्थसाधनः ।
वामजापकरो नित्यं सर्वोपद्रवनाशनम् ।। 20 ।।
इति सञ्चिन्त्य योगीन्द्रः सर्वशङ्काविवर्जितः ।
सिंहवद् विचरेत् [7]स्त्रीभिः सदा योगेन तत्परः ।। 21 ।।
पञ्चस्वपि च वर्णेषु विचरेदेकवर्णवत् ।
निर्विकल्पात्मको भूत्वा भुञ्जयेत् कामपञ्चकम् ।। 22 ।।
योगिनीभिश्च्युतो योगी नीयते परमं पदम् ।
पूजाभि[8]र्बाह्यगुह्याभिः संपूज्या(ज्य) च विधानतः ।। 23 ।।
कृत्वाऽसौ संवरस्य त्रिभवभवस्वभोः[9] साधनं संवराग्रं
यन्मे पुण्यं प्रसूतिं(तं) विध(धु)करविमर(लं)[10] दोषविध्वंसदक्षम्[11] ।
तेनास्य सर्वसत्त्वास्त्रिभवभयहरश्रीसुखस्फीतगात्रा
वीराः श्रीहेरुकाद्या निजयुवतियुता आत्मगोत्रानुरूपाः ।। 24 ।।

इति ज्ञानोदये प्रज्ञोपाययोगः

---

1. मत्यस्यते—क. । 2. संभवेत्—घ. । 3. द्रांकया—क.ग.ङ.झ. । 4. ऋद्धि—क.ख. । 5. गता—क.ख.ग.घ.ङ. ज. । 6. वामचारो—ज.झ.ञ. । 7. नित्यं—छ.ञ., त्रिभिः—झ. । 8. रार्यगुह्या—क , वार्यगुह्या—ग. । 9. भवे—क.ख.ग.ङ.च.छ.ज. । 10. विसरं—च. । 11. विद्युत्सुदक्षं—ख. घ. ङ. च. छ., सदक्षं—क. ग. ।

अथ षट्चक्रविशुद्धिमाह—

शिखास्थाने ललाटे च कण्ठे हृदयनाभितः ।
लिङ्गेषु त्रिदलं पद्मं चतुःषष्टचष्टषोडशम् ॥ 25 ॥
द्वात्रिंशं[1] चतुर्दलं चैव बोधिबीजेन[2] शोभितम् ।
व्यञ्जनं च स्वरं तेषां मातृकास्वरव्यञ्जनम् ॥ 26 ॥

[3]त्रये दले रं च ह्लींकारं वज्रयोगिनी वंकारं हूँकारं हेरुकं ध्यात्वा षट्चक्र परिकीर्तितम् । षट्चक्रः [4]षट्पटाकारमधिमुञ्चेत् । तद्यथा—

वज्रसत्त्वः, अक्षोभ्यः, अमोघसिद्धिः, वैरोचनः, रत्नसंभवः, अमिताभश्चेति षट्जिन[5]स्वभावम् । सर्वस्कन्ध-विज्ञानस्कन्ध-संसारस्कन्ध[6]-रूपस्कन्ध-वेदनास्कन्ध-संज्ञानस्कन्ध[7]इति षट्[8]स्कन्धाकार.(रम्) । [9]विज्ञानधातु-आकाशधातु-वायुधातु-पृथ्वीधातु-तेजोधातु-तोयधातु इति षट्धातुस्वभावम् । मनः-श्रोत्र-घ्राण-काय-चक्षुर्जिह्वा षडिन्द्रिय-स्वभावम् । शब्द-धर्मधातु-स्पर्श-गन्ध-रस-रूप इति षड्रसः । धर्मधात्वीश्वरी[10]-स्पर्श-वज्री-तारा[11]-लोचना-मामकी-पाण्डरा षट् तारा[12] चेति । हेर-नील-मल्प-मुक्ति-कर्केतन-पद्मराग षड्धातुः । इदं ब्रह्माण्डसदृशाकारं ब्रह्मभुवनं गुह्यचक्रं धर्मोदयाकारम् ।

धर्मोदयामहोद्याने नानाकुसुमविराजिते ।
शुक्लरक्तादिपुष्पेण फलप्रसवमण्डितम्[13] ॥
[14]महाधर्मव्याख्यानस्थाने[15] [16]प्रसवभूमिसम्पदम् ॥ 27 ॥

अथ नाडीत्रयभावना—

ललना प्रज्ञास्वभावेन रसनोपायसंस्थिता ।
अवधूती मध्यदेशे तु ग्राह्यग्राहकवर्जिता ॥ 28 ॥
कदलीपुष्पसंकाशं(शा) लम्बमाना त्वधोमुखं(खी) ।
तैलवह्निरिवोद्दीप्ता बोधिचित्तसमावहा ॥ 29 ॥
सावधूती स(सु)विज्ञाय(ता) सहजानन्ददायिका ।
प्रधाना[17] सर्वनाडीनां ललनाद्यास्तु नाडिकाः ॥ 30 ॥

---

1. शच्चतुर्दले—क.ख.ङ.छ.ज. । 2. वीर्येण—ङ. । 3. त्रयदलरंचनयो—क., त्रयं दं लं रं च ह्लींकारयो—ङ. ज , त्रयदलं च ह्लींकारं वज्रयो—घ. च. । 4. चक्रमध्यपकार—क., चक्रं—ङ., षड्घटाकार—ग. घ. ज. । 5. जित—क. । 6. 'स्कन्ध' नास्ति—च. । 7. संज्ञास्कं—च.छ. । 8. षट्चक्रस्कन्धा—च. । 9. ज्ञान—ज.झ. । 10. धात्वे—ज.ञ. । 11. वती—क. । 12. तारादेवी—च. 13. ते—क.ख.ग.घ.ङ.च. । 14. सद्धर्म—च. । 15. स्थानेन—क. ख.ग.घ.ङ.च.छ. । 16. प्रशस्त—ज.ग. । 17. प्राधान्य—झ ।

अत एवा[1]श्रयामन्या गङ्गासिन्धुपरापगाः[2] ।
ता एव [3]योनिनाड्या(ड्यः) स्युरेकी[4]भूताः खगानना ॥ 31 ॥

संभोगकायरूपात्मा जानीयाद् देहमाश्रिताः ।
तिस्रस्त्रिया[5](स्त्विमाः) प्रधाना या ललनाद्यास्तु नाडिकाः ॥ 32 ॥

ललना संभोगिककायो ल(र)सना निर्माणिकी तनुः[6] ।
अवधूती धर्मकाय[:] स्यादिति कायत्रयो मतः ॥ 33 ॥

एता नाडिकाः सर्वाः शरीरशुभकारिणी ।
तस्याः समूहसंजाता(तं) पिण्डेन देवतात्मकाः ॥ 34 ॥

पिण्डातीतं भवेत् पिण्डं पिण्डातीतं च देवता ।
तस्मादचित्तयोगेन तथतामयसर्वगा ॥ 35 ॥

प्रवेशाद्[7] वै भवेत्सृष्टि[:] स्थिति[:] निश्चलरूपतः ।
विनाशो निर्गतो वायुर्यावज्जीवं प्रवर्तते ॥ 36 ॥

प्रत्यक्षं[8] भावयेत् स्वाङ्गे तिष्ठति[9] चक्र उष्णीषे ।
कर्मनित्यक्रमे चैव ललाटे विधि भावयेत् ॥ 37 ॥

खाद्यभोज्यं तथा पिबेत् [10]कण्ठचक्रं विभावयेत् ।
सम्पूर्णं खादयेत् पश्चाद् हृच्चक्रे सुखं तिष्ठति ॥ 38 ॥

मध्याह्ने भावयेद्योगं [11]नाभ्यक्ता क्रम भावयेत् ।
सन्ध्यान्ते गुह्यचक्रे तु प्रज्ञोपायसुखं भवेत् ॥ 39 ॥

येन येनैव भावेन फुल्लितः सर्वहेतुना ।
तेन तेनैव[12] योगेन साधकी[13] सिद्धि[14]मुक्तिदम् ॥ 40 ॥

वर्षं च बह्वतिक्रान्तं [15]मूर्धमूर्द्धगतं भवेत् ।
निर्वाणा[16]कारं जानीयाद्विनिर्गतपुष्टिशो[17]षयोः ॥ 41 ॥

---

1. वशया—क. ग. ज. झ. ञ. । 2. परोग्या—ख. ङ. च., परायणा—घ. । 3. योगिनीनाड्या—क. ङ. ज. ञ., योगिन्याद्याः—घ. । 4. स्युरकीर्तिताः—क. ग. ज. । 5. स्त्रिमस्त्रिमा—क. ग. ङ. । 6. ततः—ख. घ. ङ. च. । 7. शार्द्धं—क. ग. ज. । 8. प्रत्येकं—क. ग., प्रत्यक्ष—ख. घ. च छ । 9. भोष्टानि—क. ज । 10. घण्ट—ङ. च, चक्रे—ञ. । 11. नानेका—क. ग., नोत्यक्ता—ङ. च., नाङ्का—ज, नात्यक्षा—ञ. । 12. तेन च—क ख. । 13. कीः—क. ख. ग. घ. ङ. च. । 14 मुक्तिसिद्धि—घ. ङ. च. । 15. मुद्रमूर्ध—क. ज. । 16. णकालं—च. । 17. त्यष्टिषो ययोः—क. ख. ञ, ययौ—घ. ज., पुष्टिपोषयोः—च. ।

कुतो ध्यायान्मृत्युकाले धर्मचक्रे स्वयंभुवः[1] ।
स(त)एव भावमात्रेण गच्छन्ति च सुखावतीम् ।। 42 ।।

हृदया[2]ब्जगतं वायुः(युं) शीतहूँकारसन्निभम् ।
ध्यायात् समाहितो योऽसौ भवेन्निर्वाणकारकः ।। 43 ।।

संसार ऊर्ध्वगो वायुर्निर्वाणं स्यादधोगतम्(तः) ।
अप्रतिष्ठितनिर्वाण(णं) हृदयाम्भोरुहस्थिता(तः) ।। 44 ।।

[3]चक्रैः षड् ज्ञायते धीमान्[4] गुह्यचक्रं विनिर्गतम् ।
स एवंभूतजातीयान्[5] मलमूत्रेषु [6]ज्वालयेत् ।। 45 ।।

सैव निर्माणकं ज्ञेयं शरीरे नालके जले ।
धर्मचक्रं शुभकुले नीयते सुखात्मकः(कम्) ।। 46 ।।

नारके अवीचिकण्ठे ललाटे देवशासने ।
उष्णीषं साधकं ध्यात्वा[7] गच्छन्ति अधिमुक्तिके[8] ।। 47 ।।

इदं पश्यथ भूतानां धर्मकर्म कुरु क्षणम् ।
संयोगं[9] पवनं भेदं[10] सदृशी(शो) नास्ति कस्यचित् ।। 48 ।।

द्रव्येषु काष्ठेषु च मृत्तिकासु शिलासु चित्तेषु न सन्ति देवाः ।
सर्वेषु देवा मनसो विकारास्तस्मान्मनसाऽऽचरत्ये[11] तदेवम् ।। 49 ।।

आत्मना सर्वबुद्धत्वं सर्वस्वं चित्तमेव च ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन आत्मानं पूजयेत् सदा ।। 50 ।।

न[12] वन्दयेद्धीमान् देवान् काष्ठपाषाणमृण्मयान् ।
चित्तादेव भवन्तीति कल्पते भावहेतुना ।। 51 ।।

इति ज्ञानोदये षट्चक्रविशुद्धियोगः

---

1. स्वयं भवेत्–क. ग. ज., भुवे–च. । 2 हृदयाक्षि–क. ख. ग. घ. ञ., हृदयाक्रमणं–च. । 3. चक्रे–क. ग. । 4. ऽधिमानं–क ख. ग. । 5 जानीयात्–छ. ज. ञ., यान् नित्यमूल–च. । 6. मेलयेत्–क., जोलयेत्–ग. ङ. ज. ञ. । 7. ज्ञात्वा–क. ख. ग. घ. ङ. च. झ. । 8. मुक्तिवै–क. ख. ग. घ. ङ. च. झ. । 9. योगे–च. । 10. भेदे–च. । 11. चरमेत–क. ख. ग. घ. छ. ज. ञ. । 12. वन्देद्धी–ग. घ. ङ च. छ. ज. झ. ञ. । 'न चापि वन्दयेद् देवान्' इत्यद्वयसिद्धि(15 श्लो०)–सुभाषितसंग्रह(पृ० 54)-स्थितः पाठः ।

अथ बाह्याध्यात्म[1]पञ्चज्ञान[2]विशुद्धिमाह—

ततश्चतुर्दलकमलोपरि मध्ये श्रीवज्रवाराहीरूपं [3]चूर्णकृतरक्तवर्ष(र्ण)[4]मद्यं पद्मभाजनं पश्येत् ।

(1) पूर्वदले डाकिनीरूपं जलचरं आदिरक्तं मद्यं [5]शुक्तिपात्रम् ।

(2) दक्षिणदले रूपिणीरूपं वनचरं शुभ्रमद्यं नारिकेलपात्रम् ।

(3) पश्चिमदले खण्डरोहारूपमाकाशचरं मार्जाल[6]कमद्यं कूर्मपात्रम् ।

(4) उत्तरदले लामारूपं पृथ्वीचरमग्निमद्यं कांस[7]पात्रम् ।

एते(वं)रूपान् विभाव्य ततः कुण्डेन पातालं वरुणभुवं पात्रेण स्वर्गं त्रिभुवनं त्रिकायं त्रिरत्नं त्र्यक्षरं त्रियानं त्रिशरणं त्रिसन्ध्याः—इति त्रयरूपाख्यं विभाव्य कुण्डं पञ्च[8]सारं पञ्चाकारेण रूपमधिमुञ्चेत् । तद्यथा—प्रथमं गोकुदहनं पञ्चाङ्कुशमिति । चक्षुर्घ्राणश्रोत्रजिह्वामनःपञ्चेन्द्रियधातुम् । मध्यद्वीप-पूर्वविदेह-जम्बूद्वीप-अपरगोदावरी-उत्तरकुरु इति पञ्चद्वीपस्वभावम् । चक्रडाक-वज्रडाक-रत्नडाक-पद्मडाक-विश्वडाक इति पञ्चडाकजिनस्वभावो भवेत् । प्राणवायु-अपानवायु-समानवायु-उदानवायु-व्यानवायु इति पञ्चवायु-[9]रूपेति । [10]पाचिनी-मारणी-आकर्षणी-पद्मनृत्येश्वरी-पद्मज्वालिनी[11] पञ्च-चक्र[12]रूपेति, पीठ-क्षेत्र-छन्दोह-मेलापक-श्मशान इति पञ्चपीठरूपम्[13] । रूप्यधातु-शीशकधातु-सुवर्णधातु-ताम्रधातु-लोहधातु इति पञ्चधातुस्वभावम् । डोम्बि(म्बी)-शूद्री-क्षत्री-वैश्या-ब्राह्मी पञ्चजातीति, नर[14]वज्रधाते(त्वी)श्वरी-हस्तिलोचनी-गोमामकी-अश्व-पाण्डुरा[15]-श्वानतारा पञ्चदेवीसंभवेति[16] । आकाश-आप-पृथ्वी-तेज-वायु पञ्चमण्डल-स्वभावेति । रूप-शब्द-गन्ध-रस-स्पर्श-स्वभावम् । आदर्शण-समता-प्रत्यवेक्षणा-कृत्यानुष्ठान-शु(सु)विशुद्धधर्मधातुज्ञानं पञ्चज्ञानमिति । [17]श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि-प्रज्ञा इति पञ्चेन्द्रियरूपं ततोऽभ्यन्तरे भावयेत्[18] ।

---

1. ध्यात्मिकं—क. ख. ग. घ. ङ. च. ज. । 2. पञ्चसार—ङ. ज. ञ., सालि—च. । 3. वर्ण—च. । 4. मयं—क. । 5. मुक्ति—क. ग. ज. ञ. । 6. रकमलं—च. । 7. कंत्रपा—क., कामपा—च., कंसपा—ज. । 8. सारेण—ज. ञ । 9. 'इति' नास्ति—ञ., रुत्पत्तिः—क., रूपम्—घ. । 10. पातनी—ङ., वाचनी—च. । 11. ज्वालो—क. ख. ग. घ. च. ज. झ. । 12. उत्पत्तिः—क. च. । 13. रूपां—क. च. । 14. नरः—ख. घ. । 15. पाण्डरी—ङ. छ ज. । 16. संभोति—ग. घ., संभाति—ङ. ज. ञ, समावेति—च. छ. । 17. शुद्धां—क. ख. ङ. झ. । 18. भावयन्—क. ।

दधिना बोधिचित्तरूपम्, [1]अम्रे(म्ले)न रक्तरूपम्, लवणेन पेयलरूपम्, तैलेन स्वेदरूपम्, चूर्णकृतमांसेन ब्राह्मण्यासारमांसरूपं विभाव्य पुनर्बोधिचित्त[2]रूपेण कोषपानं रक्तेन जलचर[3]रूपम्, पेयलेन वनचररूपम्[4], स्वेदेन आकाशचररूपम्[5], ब्राह्मण्यासारमांसेन पृथ्वीचररूपम्[6], एवंरूपान्[7] विभाव्य ततः स्वशरीरेण कुम्भं बोधिचित्ताद्या(द्य)चरुमयम्, मस्तकेन पात्रम्, अर्बुदेन पात्रस्थामृतस्वभावम्, हस्तद्वयेन [8]कुण्डेष्वनन्तवासुकीरूपम्, कुचद्वयेन [9]चन्द्रार्धसूर्याकारम्—एवं[10]रूपांश्च स्वशरीरे सर्वान् [11]भावयित्वा पूजां च कारयेत्[12] ।

अन्य[द्] विवर्जयन्नित्यं स्वशरीरेषु भावयेत् ।
सर्वं च स्वशरीरेऽस्ति[13] तेन शरीरमुत्तमम् ।। 52 ।।

पुनर्बाह्यपूजाचूर्णकृतमेकेन अर्चयेत् । ततश्चूर्णकृतमेकेन [14]पञ्चाकारोऽस्ति, कथम् ? दधिना मध्ये कोषपानम्, अम्लेन[15] म्लेच्छरूपम्, लवणेन वनचररूपम्, तैलेन आकाशचररूपम्, चूर्णकृतमांसेन पृथ्वीचररूपम्, तदूर्ध्वस्थ[16]मांसेन गोकुदहनं पञ्चाङ्कुशरूपम् । एवमेतेन[17] बाह्यपूजां च कारयेत् ।

ततः स्वादस्य वर्णनमाह—चूर्णकृतरसून[18]सदृशम् । जलचर-मधु । वनचर-लवणम् । आकाशचर-तिक्तम् । पृथ्वीचर-आर्द्रस्वादम् । पञ्चरस-पञ्चस्वादरूपं बाह्यकषायाम्र(म्लं) [19]इत्येतेन षड्रसमधिमुञ्चेत् ।।

।। [20]इति ज्ञानोदयतन्त्रं समाप्तम् ।।

---

1. आमिषेण—च छ । 2. चित्तेन—क. ख. ग. घ. ञ. । 3. जलचरं—क. ख. ग. घ. ङ. ज. ञ. । 4. 5. 6. 'रूपम्' नास्ति—क. ख. ग. घ. ङ छ. झ. ञ. । 7. रूपं—च. छ. । 8. कुण्डस्थे—क. ग. ज., कुण्डस्य—घ. च., कण्ठस्थे—ङ. ञ । 9. अर्धचन्द्र—च. । 10. द्वया—क., रूपा—ख. ग. घ. च. झ. । 11. भावित्वा—क ख. ग घ. ङ ज. झ. ञ. । 12 अत्र च. मातृका समाप्ता । 13. स्थितेन—ङ. । 14. पञ्चाकारोऽपि—क. ग. च. । 15 अमृतेन—क. ख. घ च. । 16. तदूर्ध्वमां—ङ., तदर्थस्तमां—क. ग., तदर्थमष्टमां—घ. । 17. मेतेनाचार्यपूजां—क ख. ग. घ. ङ. च. छ. । 18. कृसर—क. ग., कृतरसेन—घ ङ । 19. इत्यनेन—ज. ञ. । 20 इति ज्ञानोदयपञ्जिकायां बाह्यात्मिक कुम्भसाधनं समाप्तम्—ख. ङ. छ. झ. ञ. ।

ज्ञानोदयतन्त्रस्य श्लोकार्धानुक्रमणी

विशिष्टशब्दानुक्रमणी

ऋत्विग्भ्य इति ब्रह्मादिभ्यः । तत्र प्रणीतामार्जनं कृत्वा ब्रह्मणे दक्षिणां दत्त्वा ब्रह्माणमुद्वास्य हुतचरुशेषम् प्राशयेदिति ज्ञेयम् । तदुक्तं संहितायाम्—

प्रणीतामार्जनं कृत्वा दद्याच्च ब्रह्मदक्षिणाम् ।
स्वस्ववित्तानुसारेण लोभमोहविवर्जितः ॥
ततो ब्रह्माणमुद्वास्य ब्राह्मणान् भोजयेदथ ।
आशीर्वचोभिर्विदुषामेधमानः सुखी भवेत् ॥

हुतशेषं ततः प्राश्य कुक्कुटाण्डप्रमाणकम् । मन्त्रितं मन्त्रगायत्र्या । इति ।

अन्यच्च 'त्र्यायुषं यमदग्ने' इति मन्त्रेण भस्म धारयेत् ।

पूर्णपात्रं पूर्यतोयैः सप्तकृत्वोऽभिमन्त्रितैः ।
आत्मानमभिषिञ्चेत्तैः सदूर्वैस्तुलसीदलैः ॥ इति ॥ ११४-११५॥

उसी दिन से वह अनन्य बुद्धि हो गुरु का समस्त प्रिय कार्य करे तथा प्रसन्न मन से समस्त ऋत्विजों को दक्षिणा देवे ॥ ११४ ॥

पुनः भक्ष्य एवं भोज्य पदार्थों का ब्राह्मणों को भोजन करावे और उन्हें दक्षिणा द्वारा संतुष्ट करे । यहाँ तक हमने क्रियावती दीक्षा का वर्णन किया । इस दीक्षा से संपूर्ण समृद्धि प्राप्त होती है ॥ ११५ ॥

वर्णात्मिकादीक्षा

अथ वर्णात्मिकां वक्ष्ये दीक्षामागमवेदिताम् ।
पुंप्रकृत्यात्मका वर्णाः शरीरमपि तादृशम् ॥ ११६ ॥
यतस्तस्मात्तनौ न्यस्येद् वर्णान् शिष्यस्य देशिकः ।
तत्तत्स्थानयुतान् वर्णान् प्रतिलोमेन संहरेत् ॥ ११७ ॥
स्वाज्ञया देवताभावाद् विधिना देशिकोत्तमः ।
तदा विलीनतत्त्वोऽयं शिष्यो दिव्यतनुर्भवेत् ॥ ११८ ॥
परमात्मनि संयोज्य तच्चैतन्यं गुरूत्तमः ।
तस्मादुत्पाद्य तान् वर्णान् न्यस्येच्छिष्यतनौ पुनः ॥ ११९ ॥
सृष्टिक्रमेण विधिवच्चैतन्यञ्च नियोजयेत् ।
जायते देवताभावः परानन्दमयः शिशोः ॥ १२० ॥

क्रमप्राप्तां वर्णात्मिकां दीक्षामाह अथेति । तत्तदिति । देशिकोत्तमः तच्चैतन्यं शिष्यच्चैतन्यं परमात्मनि संयोज्य देवताभावात् स्वस्य देवतात्वात् अतएव आज्ञासिद्धत्वात् । स्वस्याज्ञया विधिना प्रतिलोमेन वर्णस्थानोभयप्रातिलोम्येन तत्तत्स्थानयुतान् वर्णान् संहरेत् । अग्रिमं स्थानं वर्णं पूर्वस्मिन् स्थाने वर्णे च संहरेदित्यर्थः । गुरूत्तम इत्युत्तरेण सम्बध्यते । तस्मात् परमात्मनः । विधिवदिति पूर्वस्मात् स्थानाद् वर्णादग्रिमं स्थानं वर्णञ्च । चैतन्यञ्चेति चकारेण शिष्यतनावित्यनुषज्यते । तदुक्तमाचार्यैः—

अग्नीन्दुयोगविकृता लिपयो हि सृष्टा-
स्ताभिर्विलोमपठिताभिरिदं शरीरम् ।
भूतात्मकं त्वगसृगादियुतं समस्तं
संव्यापयेन्निशितधीर्विधिना यथावत् ॥

अन्त्यावूष्मस्वमून् वादिषु लिपिषु तांस्तांश्चतुर्वर्गवर्णे-
ष्वेतान्नस्यम्पदस्तद्दति तदपि परेषु स्वरेषु क्रमेण ।
संहृत्य स्थानयुक्तं क्षपितसकलदेहो ललाटस्थितान्तः
प्राप्तिव्याप्तद्विसप्ताधिकभुवनतलो यातु मद्भावमेव ॥

मूलाधारात् स्फुरिततडिदाभाप्रभा सूक्ष्मरूपो-
द्गच्छन्त्यामस्तकमणुतरा तेजसां मूलभूता ।
सौषुम्नाध्वा चरणनिपुणा सा सवित्रानुविद्धा
ध्याता सद्योऽमृतमथ रवेः स्रावयेत् सार्द्धसोमात् ॥

शिरसि निपतिता या बिन्दुधारा सुधाया
भवति लिपिमयी सा ताभिरङ्गं मुखाद्यम् ।
विरचयतु समस्तं पातितान्तश्च तेज-
स्यनल इव घृतस्योद्दीपयेदात्मतेजः ॥

संहृत्य चोत्पाद्य शरीरमेवं
तेजोमयं व्याप्तसमस्तलोकम् ।
सङ्कल्प्य शक्त्यात्मकमात्मरूपं
तच्चिन्हमात्मन्यपि सन्दधीत ॥ इति ॥ ११६-१२० ॥

अब **आगम शास्त्र में प्रतिपादित वर्णात्मिका दीक्षा का वर्णन** करता हूँ— सभी वर्ण पुरुष रूप हैं तथा शरीर भी पुरुष रूप है । इसलिये आचार्य पुरुष रूप वर्णों को शिष्य के पुरुष शरीर में न्यास करें । पुनः शिष्यगत चैतन्य को परमात्मा में संयुक्त कर, स्वयं देवस्वरूप हो अपनी आज्ञा से प्रतिलोम क्रम से आगे आगे के स्थान युक्त वर्णों को पूर्व पूर्व स्थान युक्त वर्णों में उपसंहृत करें । इस प्रकार शिष्य के शरीर में वर्णों के विलीन कर देने से उसका शरीर देवमय हो जाता है ॥ ११६-११९ ॥

पुनः उत्तम गुरु उन्हीं वर्णों को शिष्य के शरीर से उद्भूत कर शरीर में सृष्टिक्रम के अनुसार न्यास करें और शिष्यगत् चैतन्य को परमात्मा में संयुक्त करें । ऐसा करने से शिष्य में देवताभाव आता है और वह शुद्ध आनन्द स्वरूप हो जाता है । इस प्रकार हमने वर्ण दीक्षा का विधान कहा जो समस्त ज्ञानों की जननी है ॥ ११९-१२१ ॥

कलावतीदीक्षा

एषा वर्णमयी दीक्षा प्रोक्ता सम्वित्प्रदायिनी ।
ततः कलावती दीक्षा यथावदभिधीयते ॥ १२१ ॥

निवृत्त्याद्याः कलाः पञ्च भूतानां शक्तयो यतः ।
तस्माद् भूतमये देहे ध्यात्वा ता वेधयेच्छिशोः ॥ १२२ ॥
निवृत्तिर्जानुपर्यन्तं तलादारभ्य संस्थिता ।
जानुनोर्नाभिपर्यन्तं प्रतिष्ठा व्याप्य तिष्ठति ॥ १२३ ॥
नाभेः कण्ठावधि व्याप्ता विद्या शान्तिस्ततः परम् ।
कण्ठाल्ललाटपर्यन्तं व्याप्ता तस्माच्छिखावधि ॥ १२४ ॥
शान्त्यतीता कला ज्ञेया कलाव्याप्तिरितीरिता ।
संहारक्रमयोगेन स्थानात् स्थानान्तरे गुरुः ॥ १२५ ॥
संयोज्य वेधयेद् विद्वानाज्ञया ताः शिवा(रो)ऽवधि ।
इयं प्रोक्ता कला दीक्षा दिव्यभावप्रदायिनी ॥ १२६ ॥

कलावतीदीक्षाक्रममाह तत इति । ध्यात्वेत्यत्र यद् ध्यानमुद्दिष्टं तन्निवृत्ति-रित्यादि ईरितेत्यन्तेनोक्तम् । तलात् पादतलात् । जानुनोर्नाभेः कण्ठात् तस्माल्ललाटा-दारभ्येति सम्बन्धः । स्थानात् स्थानान्तरे ताः संयोज्य संहारक्रमयोगेन शिशोर्देहे वेधयेदिति सम्बन्धः । संहारः पूर्ववदेव स्वस्वकारणे । शिवावधि शिवपर्यन्तम् । शिवात् सृष्टिमार्गेणोत्पत्तिरनुक्तापि पूर्ववदेवाऽनुसन्धेया ॥ १२१-१२६ ॥

अब **कलावती दीक्षा का विधान** कहता हूँ—

यत: निवृत्ति आदि पाँच कलायें समस्त भूतों की शक्तियाँ हैं अत: आचार्य उन कलाओं का ध्यान कर शिष्य के पञ्चभूतमय शरीर का भेदन कर उन्हें शरीर में प्रवष्टि करावें ॥ १२१-१२२ ॥

शरीर में पैर के तलवे के आरम्भ से जानुपर्यन्त भाग में निवृत्तिकला स्थित है और जानु से नाभि पर्यन्त भाग में प्रतिष्ठाकला व्याप्त होकर स्थित है ॥१२३॥

नाभि से आरम्भ कर कण्ठावधि पर्यन्त भाग में विद्या कला, उसके बाद कण्ठ से ललाट पर्यन्त भाग में शान्तिकला, तथा ललाट से शिखा पर्यन्त भाग में शान्त्यतीता कला व्याप्त है—ऐसा समझना चाहिए । गुरु इन पाँच कलाओं का वेधन संहार क्रम के अनुसार करे । आज्ञाचक्र से शिवचक्र पर्यन्त एक चक्र को दूसरे चक्र में संयुक्त करें । इसे कला दीक्षा कहते हैं । इस दीक्षा से दिव्यभाव की प्राप्ति होती है ॥ १२४-१२६ ॥

वेधमयीदीक्षा

ततो वेधमयीं वक्ष्ये दीक्षां संसारमोचनीम् ।
ध्यायेच्छिष्यतनोर्मध्ये मूलाधारे चतुर्दले ॥ १२७ ॥
त्रिकोणमध्ये विमले तेजस्त्रयविजृम्भिते ।
वलयत्रयसंयुक्तां तडित्कोटिसमप्रभाम् ॥ १२८ ॥

षट्चक्रभेदवर्णनम्

शिवशक्तिमयीं देवीं चेतनामात्रविग्रहाम् ।
सूक्ष्मां सूक्ष्मतरां शक्तिं भित्वा षट्चक्रमञ्जसा ॥ १२९ ॥
गच्छन्तीं मध्यमार्गेण दिव्यां परशिवावधि ।
वादिसान्तदलस्थार्णान् संहरेत् कमलासने ॥ १३० ॥
तं षट्पत्रमये पद्मे बादिलान्ताक्षरान्विते ।
स्वाधिष्ठाने समायोज्य वेधयेदाज्ञया गुरुः ॥ १३१ ॥
तान् वर्णान् संहरेद् विष्णौ तं पुनर्नाभिपङ्कजे ।
दशपत्रे डादिफान्त-वर्णाढ्ये योजयेद् गुरुः ॥ १३२ ॥
तान् वर्णान् संहरेद् रुद्रे तं पुनर्हृदयाम्बुजे ।
कादिठान्तार्कवर्णाढ्ये योजयित्वेश्वरे गुरुः ॥ १३३ ॥
तान् वर्णान् सहरेदस्मिंस्तं भूयः कण्ठपङ्कजे ।
स्वराढ्यषोडशदले योजयित्वा स्वरान् पुनः ॥ १३४ ॥
सदाशिवे तान् संहृत्य तं पुनर्भ्रूसरोरुहे ।
द्विपत्रे हक्षलसिते योजयित्वा ततो गुरुः ॥ १३५ ॥
तदर्णौ संहरेद् बिन्दौ कलायां तं नियोजयेत् ।
तां नादेऽनन्तर नादं नादान्ते योजयेद् गुरुः ॥ १३६ ॥
तमुन्मन्यां समायोज्य विष्णुवक्त्रान्तरे च ताम् ।
तां पुनर्गुरुवक्त्रे तु योजयेद् देशिकोत्तमः ॥ १३७ ॥

अनया शिष्यस्य दिव्यबोधावाप्तिः

सहैवमात्मना शक्तिं वेधयेत् परमेश्वरे ।
गुर्वाज्ञया छिन्नपाशस्तदा शिष्यः पतेद्भुवि ॥ १३८ ॥
सञ्जातदिव्यबोधोऽसौ सर्वं विन्दति तत्क्षणात् ।
साक्षात् शिवो भवत्येष नात्र कार्या विचारणा ॥ १३९ ॥
एषा वेधमयी दीक्षा सर्वसम्वित्प्रदायिनी ।
क्रमाच्चतुर्विधा दीक्षा तन्त्रेऽस्मिन् सम्यगीरिता ॥ १४० ॥

वेधमयीं दीक्षामाह तत इति । तनोर्मध्ये मूलाधारे त्रिकोणमध्ये व्यधिकरण्यः सप्तम्यः । शिष्यतनोर्मध्ये चतुर्दले मूलाधारे त्रिकोणमध्ये एवम्भूतां शक्तिं ध्यायेदिति सम्बन्धः । कीदृशीं शक्तिं वलयत्रयसंयुक्ताम् । अत्र यद्यपि शक्तेरपरिमितानि वलयानि तथापि वेदत्रयादेः प्रधानतमसृष्टेर्वलयत्रयादुत्पत्तेस्तदुक्तिः । पुनः कीदृशीम् । षट्चक्रं भित्त्वा मध्यमार्गेण सुषुम्नामार्गेण परशिवावधि गच्छन्तीम् । षट्चक्राणि तु मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपूरकानाहत-विशुद्धाज्ञाख्यानि । कमलासने ब्रह्मणि आधाराधिष्ठातृ-

देवतायाम् । एवं विष्णवादयः स्वाधिष्ठानाद्यधिष्ठातृदेवाः ज्ञेयाः । तं ब्रह्माणम् तान् वर्णान् बादिलान्तान् । तं विष्णुं नाभिपङ्कजे मणिपूरके योजयेत् । ततो वेधयेदित्य-नुषङ्गः । तान् वर्णान् डादिफान्तान् । तं रुद्रम् । अर्कपत्राढ्ये द्वादशपत्राढ्ये । हृदयाम्बुजे अनाहते योजयित्वा वेधयेदित्यनुषङ्गः । गुरुस्तान् वर्णान् कादिठान्तान् ईश्वरे संहरेदित्यन्वयः । भूयोऽनन्तरमीश्वरमस्मिन् कण्ठपङ्कजे विशुद्धौ योजयित्वा वेधयेदित्यनुषङ्गः । तान् स्वरान् सदाशिवे संहृत्येत्यन्वयः । तं सदाशिवं भ्रूसरोरुहे आज्ञायां योजयित्वा वेधयेदित्यनुषङ्गः । अग्रे नियोजयेदित्यादेर्वेधयेदित्यर्थः । तदर्णौ हक्षौ । बिन्दौ शिवे । बिन्दुः शिवात्मकः इत्युक्तेः । तं शिवम् । कलादीनि भ्रूमध्यादुपर्युपरि एतानि षट्चक्राणि । अत एव सहस्रारस्य द्वादशान्तता । एवं पूर्वोक्तक्रमेण आत्मना शिष्यजीवात्मना शक्तिं कुण्डलिनीं परमेश्वरे शिवे वेधयेदिति सम्बन्धः । शक्तिं विना वेधस्य कर्त्तुमशक्यत्वात् । अत एवादौ मूलाधारे शक्तिं ध्यायेदित्युक्तिः । ततश्च स्वाधिष्ठानादावपि शक्त्या एव वेध इति ज्ञेयम् । छिन्नपाशः पाशत्रयविमुक्त इत्यर्थः । यत् प्रयोगसारे—

> पाशस्तु सत्सु चासत्सु कर्मस्वास्था समीरिता ।
> त्रिविधः स तु विज्ञेयः पाशो बन्धैकसाधनः ॥
> प्रथमः संहजः पाशस्तथा चागन्तुकः परः ।
> प्रासंगि (संसर्गि) कस्ततीयः स्यादिति पाशत्रयं स्मृतम् ॥ इति ।

यथा ग्रन्थकृत्परमगुरुसोमानन्दाचार्यकृतवेधेन ग्रन्थकृद्गुरव उत्पलाचार्या शिवात्मानो जाताः । ग्रन्थकृद्गुरुपङ्क्तिस्तु तृतीयश्लोकव्याख्याने दर्शिता । तथा चण्डेश्वराचार्यकृतवेधेन शिवस्वामी शिवात्मा जातः । तथा श्रीकण्ठाचार्या ऊचुः—

> कालज्ञानं तथा कालवञ्चनान्यतनौ तथा ।
> प्रवेशो वेध इत्यादि प्रसन्ने लभ्यते शिवे ॥ इति ।

उपसंहरति क्रमादिति । षडन्वयमहारत्ने इयमाणवी दीक्षा दशविधा इत्युक्तम् ।

> तद्यथा— आणवी बहुधा दीक्षा शाक्तेयी शाम्भवी पुनः ।
> एकधैवेति विद्वद्भिः पठ्यते शास्त्रकोविदैः ॥
> आणवी बहुधेत्युक्ता तद्भेदमधुनोच्यते ।
> स्मार्त्ती मानसिकी यौगी चाक्षुषी स्पार्शनी तथा ॥
> वाचिकी मान्त्रिकी हौत्री शास्त्री चेत्याभिषेचिकी ।
> विदेशस्थं गुरुः स्मृत्वा शिष्यं पाशत्रयं क्रमात् ॥
> विश्लिष्य लयभोगाङ्गविधानेन परे शिवे ।
> सम्यग् योजनरूपैषा स्मार्त्ती दीक्षेति कथ्यते ॥
> स्वसन्निधौ समासीनमालोक्य मनसा शुचिम् ।
> मलत्रयादुपायैर्या मोचिका सा तु मानसी ॥
> योगोक्तक्रमतो योगी शिष्यदेहं प्रविश्य तु ।
> गृहीत्वा तस्य चात्मानं स्वात्मना योजनात्मिका ॥
> योगदीक्षेति सा प्रोक्ता मलत्रयविनाशिनी ।
> शिवोऽहमिति निश्चित्य वीक्षणं करुणार्द्रया ॥

दृशा सा चाक्षुषी दीक्षा सर्वपापप्रणाशिनी ।
स्वयं परशिवो भूत्वा निःसन्दिग्धमना गुरुः ॥
शिवहस्तेन शिष्यस्य समन्त्रं मूर्द्धिन संस्पृशेत् ।
स्पर्शदीक्षेति सा प्रोक्ता शिवाभिव्यक्तिकारिणी ॥

(शिवहस्तलक्षणं सोमशम्भौ—

गन्धैर्मण्डलकं स्वीये विदध्याद् दक्षिणे करे ।
विधिनात्राऽर्चयेद् देवमित्थं स्याच्छिवहस्तकम् ॥ इति ।)
गुरुवक्त्रं निजवक्त्रं विभाव्य गुरुरादरात् ।
गुरुवक्त्रप्रयोगेन दिव्यमन्त्रादिकं शिशौ ॥
मुद्रान्यासादिभिः सार्द्धं दद्यात् सेयं हि वाचिकी ।
दीक्षा परा तथा मन्त्रन्याससंयुक्तविग्रहः ॥
स्वयं मन्त्रतनुर्भूत्वा सक्रमं मन्त्रमादरात् ।
दद्याच्छिष्याय सा दीक्षा मान्त्री मलविघातिनी ॥
कुण्डे वा स्थाण्डिले वापि निक्षिप्याऽग्निं विधानतः ।
लयभोगक्रमेणैव प्रत्यध्वानं यथाक्रमम् ॥
मन्त्रवर्णकलातत्त्वपदविष्टपमेव च ।
शुद्ध्यर्थं होमरूपैषा हौत्री दीक्षा समीरिता ॥
योग्यशिष्याय भक्ताय शुश्रूषार्चापराय च ।
सार्द्धं शास्त्रपदा त्रय्या शास्त्री दीक्षेति सोच्यते ॥
शिवञ्च शिवपत्नीञ्च कुम्भे सम्पूज्य सादरम् ।
शिवकुम्भाभिषेकात् सा दीक्षा स्यादाभिषेचिकी ॥१२७-१४०॥

अब **संसार से मुक्त करने वाली वेधमयी दीक्षा का वर्णन** करता हूँ—आचार्य सर्वप्रथम शिष्य के शरीर के मूलाधार स्थित त्रिकोण के मध्य में जहाँ विमल चतुर्दल कमल है जो सोम, सूर्य तथा अग्निमय तीनों तेजों से खिला हुआ है वहाँ कुण्डलिनी का ध्यान करें । वह कुण्डलिनी तीन वलय से युक्त है, उसका प्रकाश करोड़ों विद्युत्प्रभा के समान है । उसका शरीर चैतन्य से युक्त है वह सूक्ष्म से भी सूक्ष्म है, इस प्रकार शिव शक्तिमयी कुण्डलिनी देवी का ध्यान करना चाहिए ॥ १२७-१२९ ॥

वह अनायास षट्चक्रों (मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध एवं आज्ञा) का भेदन कर सुषुम्नारूप मध्य मार्ग के द्वारा परशिव पर्यन्त जाती है, ऐसी दिव्य कुण्डलिनी देवी का ध्यान करें ॥ १२९-१३० ॥

तदनन्तर उस **मूलाधार** स्थित व र ल श ष स इन अक्षरों वाले षड्दल कमल को ब्रह्म में उपसंहार कर, ब भ म य र ल रूप षट् पत्रमय कमल रूप **स्वाधिष्ठान चक्र** में उसे युक्त कर विष्णु में उपसंहृत करे । पुनः उन वर्णों को भी वहाँ से उठाकर नाभि चक्र स्थित ड ढ ण त थ द ध न प फ रूप दशपत्र कमल वाले **मणिपूर चक्र** में संयुक्त करे ॥ १३०-१३२ ॥

पुनः उन वर्णों का रुद्र में उपसंहार कर हृदय स्थित क ख ग घ ङ, च छ ज झ ञ ट ठ रूप द्वादशपत्रात्मक कमल वाले **आज्ञा चक्र** में स्थापित कर ईश्वर में गुरु उपसंहृत करे ॥ १३३ ॥

पुनः उन वर्णों को वहाँ से ऊपर उठाकर कण्ठ स्थित षोडश स्वरात्मक रूप षोडश पत्र कमल वाले **विशुद्ध चक्र** में स्थापित कर सदाशिव में उनका उपसंहार करे ॥ १३४-१३५ ॥

पुनः उन वर्णों को भी वहाँ से ऊपर उठाकर भ्रूमध्य स्थित ह क्ष वर्ण वाले द्विपत्रात्मक कमल वाले **आज्ञाचक्र** में स्थापित कर बिन्दु में उसे कला से संयुक्त करे । पुनः उसे नाद में एवं नाद को पुनः नाद में तथा उन्हें भी नादान्त में संयुक्त करे । पुनः उसे उन्मनी में संयुक्त कर विष्णु के मुख में, पुनः उसे भी गुरु के मुख में आचार्य संयुक्त करें ॥ १३५-१३७ ॥

इस प्रकार शिष्य की जीवात्मा को कुण्डलिनी शक्ति द्वारा भेदन कर उसे परमात्मा में स्थापित करे । ऐसा करने से शिष्य पाश से मुक्त हो पृथ्वी पर गिर कर गुरु को प्रणाम करे ॥ १३८ ॥

विमर्श—पाशत्रय निम्न हैं—१. सहज प्राप्त भोग, २. आगन्तुक भोग और ३. संसर्ग जन्य भोग । ये तीनों पाश बन्धन करने वाले हैं जैसा कि कहा है—

पाशस्तु सत्सु चासत्सु कर्मस्वास्था समीरित ।
त्रिविधः स तु विज्ञेयः पाशो बन्धैकसाधनः ॥
प्रथमः सहजः पाशस्तथा चागन्तुकः परः ।
प्रासंगि(संसर्गि)कस्तृतीयः स्यादिति पाशत्रयं स्मृतम् ॥

इस प्रकार दीक्षा का प्रयोजन पाशत्रय से मुक्ति है । इनका विधि-विधान अन्य ग्रन्थों से लेकर विस्तृत विवेचन पदार्थादर्श में भी किया गया है । इसे इसी ग्रन्थ की भूमिका में देखना चाहिए ॥ १३८ ॥

वेध के होने से शिष्य में सर्वज्ञता आ जाती है और वह सब कुछ जानने लगता है, वह शिव स्वरूप हो जाता है, इसमें संदेह नहीं ॥ १३९ ॥

यहाँ तक हमने वेधमयी दीक्षा का वर्णन किया । यह वेधमयी दीक्षा संपूर्ण ज्ञान को देने वाली है । इस प्रकार यहाँ तक इस तन्त्र में क्रमशः चार प्रकार की दीक्षा का वर्णन सम्यक् रूप से किया गया है ॥ १४० ॥

होमद्रव्यमानम्

अथाऽत्र होमद्रव्याणां प्रमाणमभिधीयते ।
कर्षमात्रं घृतं होमे शुक्तिमात्रं पयः स्मृतम् ॥ १४१ ॥
उक्तानि पञ्च गव्यानि तत्समानि मनीषिभिः ।
तत्समं मधु-दुग्धान्नमक्षमात्रमुदाहृतम् ॥ १४२ ॥

सांख्यदर्शनमते पञ्चविंशतितत्त्वविमर्शः

□ प्रो. (डॉ.) हरेराम त्रिपाठी

साङ्ख्यदर्शन षडास्तिकदर्शनों में अन्यतम है। साङ्ख्यशास्त्र का प्रयोजन अन्य दर्शनों की भांति ही परमपुरुषार्थ मोक्ष की प्राप्ति है, जो त्रिविध दुःखों का आत्यन्तिक विघातरूप है। त्रिविध दुःखों का आत्यन्तिक नाश व्यक्ताव्यक्तज्ञ के तत्त्वज्ञान (विज्ञान) से सम्भव है। इन तीनों तत्त्वों का विस्तार पञ्चविंशति तत्त्वों में करते हुए साङ्ख्यदर्शन ज्ञ पुरुष, अव्यक्त प्रकृति तथा व्यक्त महत् अहङ्कार मन पञ्चकर्मेन्द्रियाँ पञ्चज्ञानेन्द्रियाँ पञ्चतन्मात्राएँ और पञ्चमहाभूत, इस प्रकार तत्त्व विभाग करता है। इनको पुनः कार्यकारणविभाग की दृष्टि से चार वर्गों में रखा गया- मूलप्रकृति जो अविकारी है, किसी का कार्य नहीं है, महत् अहङ्कार तथा पञ्चतन्मात्राएं प्रकृतिविकृति अर्थात् किसी का कारण तथा किसी का कार्य हैं। मन, पञ्चकर्मेन्द्रियाँ, पञ्चज्ञानेन्द्रियाँ तथा पञ्चभूत विकृति अर्थात् केवल कार्य हैं। तथा पुरुष न प्रकृति न विकृति अर्थात् न तो किसी का कारण है और न किसी का कार्य। इन पच्चीस तत्त्वों का लक्षण तथा स्वरूप साङ्ख्यशास्त्र में विस्तारपूर्वक बतलाया गया है। इनकी सिद्धि प्रत्यक्ष अनुमान तथा आप्तवचन, इन तीन प्रमाणों द्वारा होती है।

प्रकृति के विकाररूप महत् से पञ्चभूत तक सभी तत्त्व प्रकृति के ही समान त्रिगुणात्मक होते हैं। यह प्रतिपादित करने वाला सिद्धान्त सत्कार्यवाद के नाम से ख्यात है। इन तत्त्वों के सत्त्वरजस्तमोगुण के गुणप्राधान्य से विविध अवान्तरभेद होते हैं। त्रिगुणातीत पुरुष हेय अविद्या के कारण सर्ग के प्रयोजन से प्रकृति से पङ्ग्वन्धवत् संयोग को प्राप्त करता है। परिणामतः महत् से लेकर नाना प्रपञ्चात्मक जगत् की सृष्टि होती है। विवेकज्ञान द्वारा कैवल्य की प्राप्ति साङ्ख्यदर्शन का साध्य है।

लेखक ने साङ्ख्यसूत्र तथा साङ्ख्यदर्शनकारिका को विशेषतः सन्दर्भित करते हुए साङ्ख्यसम्मत पञ्चविंशति तत्त्वों का परिचयात्मक विवेचन इस निबन्ध में किया है।

●

भारतीयदर्शनेषु सांख्यशास्त्रस्य प्रमुखं स्थानं विद्यते। धर्मार्थकाममोक्षपुरुषार्थेषु मध्ये नित्यः परमपुरुषार्थः मोक्ष एव वर्तत इति। यथा आयुर्वेदशास्त्रे रोगः, रोगहेतुः, आरोग्यम्, आरोग्योपायश्चेति चत्वारः व्यूहाः[1] भवन्ति तथैव सांख्यशास्त्रे हेयम्, हेयहेतुः, हानम्, हानोपायश्चेति चत्वारः व्यूहाः इति।

---

१. सांख्यप्रवचनभाष्यम्

हेयमनागतदुःखं हेयहेतुः अविद्या वा मिथ्याज्ञानम्, हानम् दुःखानामात्यन्तिकनिवृत्तिः वा मोक्षः, हानोपायः सांख्यशास्त्रोक्तोपायः वा प्रकृतिपुरुषविवेकज्ञानमिति। सर्वेषां दर्शनानां मुख्यप्रयोजनं मोक्ष एव विद्यत इति। अत एव कपिलेन मुनिना उक्तम्–

''अथ त्रिविधदुःखात्यन्तनिवृत्तिरत्यन्तपुरुषार्थः''[१] अत्र अथशब्दार्थः मङ्गलम्। शारीरमानसिकयोराध्यात्मिकत्वेन एकत्वमिति। तथा चाध्यात्मिकाधिभौतिकाधिदैविकभेदेन दुःखं त्रिविधम्। वातपित्तश्लेष्मणां वैषम्यनिमित्तत्वम् शारीरदुःखस्य लक्षणम्। कामक्रोधादिजनितत्वम् मानसिकदुःखस्य साधर्म्यमिति। पशुपक्ष्यादिजनितत्वमाधिभौतिकत्वम्। ग्रहभूतादिजनितत्वमाधिदैविकस्य लक्षणम्।[२] मुक्तिदीपिकाकारैरुच्यते शारीरं तावद् वातपित्तश्लेष्मणां वैषम्यनिमित्तम्। मानसं कामक्रोधलोभमोहविषादभयेर्ष्याऽसूयाऽरत्यविशेषदर्शननिमित्तम्। आधिभौतिकञ्च मनुष्यपशुमृगसरीसृपस्था-वरनिमित्तम्। आधिभौतिकं शीतोष्णवातवर्षाऽशन्यवश्यायावेशनिमित्तम्।[३] वाचस्पतिमिश्रः आधिभौतिकदुःखस्य स्वरूपं निरूपयन् आह''[४] यक्षराक्षसविनायकग्रहावेशनिबन्धनमाधिभौतिकं दुःखमिति। तथा चेदं निष्पन्नं भवति यद् दुःखानामात्यन्तिकनिवृत्तिरे व मोक्षपदार्थः। दुःखानां निवृत्यर्थं त्रयः उपायाः सन्ति। लौकिकोपायः वैदिकोपायः, सांख्यशास्त्रोपायश्चेति। लौकिकोपायेन आत्यन्तिकनिवृत्तिः न सम्भवति। वैदिकोपायेनापि तन्न अविशुद्धिक्षयातिशयदोषस्य तत्र विद्यमानत्वात्। सांख्यशास्त्रोपायेन दुःखस्यात्यन्तिकनिवृत्तिर्सम्भवति। अत एव सांख्यकारिकाकारः प्रतिपादयति यत् ''तद्विपरीतः श्रेयान् व्यक्ताव्यक्तज्ञविज्ञानात्''[५] इति। व्यक्तं चाव्यक्तं ज्ञश्च व्यक्ताव्यक्तज्ञाः तेषां विज्ञानं विवेकेन ज्ञानम् इति व्यक्ताव्यक्तज्ञविज्ञानम् तस्मात् इति व्यक्ताव्यक्तज्ञविज्ञानादिति। व्यक्तं त्रयोविंशतितत्त्वानि अव्यक्तं मूलप्रकृतिः ज्ञः पुरुषश्चेति पञ्चविंशति तत्त्वानां विवेकज्ञानान्मोक्षस्य प्राप्तिर्भवति। सांख्यकारिकाकारैः सांख्यशास्त्रे पदार्थस्य चत्वारः भेदाः[६] निरूपिताः। कश्चित् पदार्थः प्रकृतिरेव कश्चित् पदार्थः विकृतिरेव, कश्चित् पदार्थः प्रकृतिविकृतिः, कश्चिदनुभयरूपश्चेति। ईश्वरकृष्णः आह सांख्यकारिकायाम्–

''मूलप्रकृतिरविकृतिः महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त।
षोडकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः।।

मूलं च असौ प्रकृतिश्चेति मूलप्रकृतिः, इदं जगत् संघातरूपम् अस्य या मूलं सा प्रकृतिः। यदि विश्वस्य यत्मूलं तस्यापि मूलान्तरं विद्यत इति स्वीक्रियते तर्हि अनवस्थादोषः आपतति। अनवस्थादोषभयादस्य जगतः मूलं मूलप्रकृतिरेव भवितुमर्हतीति। सा प्रकृतिः अविकृतिरेवेति। मूलप्रकृतिविषये सांख्यसूत्रकारः आह ''मूले मूलाभावादमूलं मूलम्।[७]'' अर्थात् त्रयोविंशतितत्त्वानां मूलम् उपादानकारणं मूलशून्यमनवस्थापत्त्या मूले मूलान्तरं न सम्भवति।

प्रक्रियते कार्यादिकमनया इति व्युत्पत्त्या प्र उपसर्गपूर्वक-कृधातोः क्तिन् प्रत्ययो भवति। प्रकृतिरित्यस्य शब्दार्थः स्वभावः। चरक संहितायां प्रकृतिशब्दस्य वाच्यः स्वभाव[८] एवास्तीति लभ्यते। प्रकृतेः कोशतः अनेके अर्थाः

---

१. सांख्यसूत्रमनिरुद्धवृत्तिसहितम् पृ. सं. ३, २. सांख्यसूत्रमनिरुद्धवृत्ति सहितम् पृ.सं. ४, ३. युक्तिदीपिका पृ.सं. २२
४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १५, ५. सांख्यकारिका सांख्यतत्त्वकौमुदीसहिता सां.का. २ पृ.सं. ८१
६. सांख्यकारिका ३ पृ.सं. ४५, ७. सांख्यसूत्रम् अध्याय १ सूत्र ६७
८. चरकसंहिता-तत्र प्रकृतिरुच्यते स्वभावो यः स पुनराहारौषधद्रव्याणां स्वाभाविको गुर्वादिगुणः

उपलभ्यन्ते। योनिः, लिङ्गं, स्वामी, अमात्यः, सुहृत्, कोशः, राष्ट्रम्, दुर्गम्, बलम्[1] इति। अत एव मनुस्मृतौ उक्तम्–

स्वाम्यमात्यौ पुरं राष्ट्रं, कोषदण्डौ सुहृत्तथा।
सप्तप्रकृतयो ह्येताः सप्ताङ्गं राज्यमुच्यते।।

प्रकृतिशब्दस्यान्येऽपि अर्थाः सन्ति–रूपावस्था,[2] शिल्पी,[3] शक्तिः।[4] व्याकरणशास्त्रे नामधातुभेदेन प्रकृतिः द्विविधा। वस्तुतः प्रकर्षेण सृष्ट्यादिकं करोतीति प्रकृतिः वा सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः इत्यर्थो विवक्षितः सांख्यदर्शने। प्रकृतेः पर्यायवाची प्रधानम्, अव्यक्तम्, माया, शक्तिश्चेति सन्ति। महाभारते उक्तम्–

प्रकृष्टवाचकः प्रश्च कृतिश्च सृष्टिवाचकः।
सृष्टौ प्रकृष्टा या देवी प्रकृतिः सा प्रकीर्तिता।।

केचन वदन्ति प्रकृति इत्यत्र प्रशब्दार्थः सत्त्वगुणः, कृशब्दार्थः रजः तिशब्दार्थः तमः इति। केचित्तु ज्ञानस्य भार्याः तिस्रः भवन्ति।[5] बुद्धिः, मेधा स्मृतिश्चेति। युक्तिदीपिकाकारः मूलप्रकृतिशब्दार्थं मूलमाधार[6]मुक्तवान्। महदादीनां मूलं प्रकृतिर्भवति इयं प्रकृतिः अविकृतिर्वा अनुत्पाद्य इति। नैयायिकवैशेषिकानां नये जगतः कर्त्ता ईश्वर एव विद्यते। परन्तु सांख्याः वदन्ति यत् जगतः कर्त्री प्रकृतिरेव सा च प्रकृतिः मूल प्रकृतिपदवाच्या भवति।

महत्तत्त्वम्, अहङ्कारः, पञ्चतन्मात्राणि चेति सप्त प्रकृतिविकृतयः सन्ति। महत्तत्त्वमहङ्कारस्य प्रकृतिः मूलप्रकृतेः विकृतिः, अहङ्कारतत्त्वं पञ्चतन्मात्राणाम् एकादशेन्द्रियाणाञ्च प्रकृतिः अथ च महत्तत्त्वस्य विकृतिः एवं पञ्चतन्मात्राणि पञ्चमहाभूतानां प्रकृतयः अहङ्कारस्य विकृतयश्च भवन्ति। पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशाः पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि पञ्चकर्मेन्द्रियाणि मनश्चेति एतेषां षोडशतत्त्वानां प्रकृतिः यथाक्रमं पञ्चतन्मात्राणि अहङ्कारश्चेति भवतः। एतानि षोडशतत्त्वानि विकारस्वरूपाणि एव सन्ति। सांख्यकारिकायां षोडशको गणः[7] विकार एव न प्रकृतिः। तु शब्दः अवधारणे भिन्नक्रमः, पञ्चमहाभूतानि एकादशेन्द्रियाणि च षोडशको गणः इति। वस्तुतः "तत्त्वान्तरोपादानत्वं" प्रकृतेः लक्षणम्। "तद्भिन्नत्वे सति उपादानकत्वम्" विकृतेः लक्षणम्। तत्त्वान्तरोपादानत्वे सति उपादानकत्वम् प्रकृतिविकृतेः लक्षणमिति। सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रधानापदवाच्या वा अव्यक्तपदवाच्या भवति। मूल-प्रकृतितः[8] महत्तत्त्वस्य, महत्तत्त्वतः अहङ्कारस्य, सात्त्विकाहङ्कारतः एकादशेन्द्रियाणां तामसिकाहङ्कारतः

---

१. शब्दकल्पद्रुम भाग ३ पृ. २४२, २. मार्कण्डेय पुराणम्। शब्दकल्पद्रुम भा. ३ पृ. २४२
३. हेमचन्द्रः। शब्दकल्पद्रुम भा. ३ पृ. २४२, ४. शारङ्गधरः। शब्दकल्पद्रुम भा. ३ पृ. २४२
५. शब्दकल्पद्रुम भा. ३ पृ. २४४, ६. मूलमाधारः, प्रतिष्ठा इति अर्थान्तरम्। युक्तिदीपिका पृ. ८२
७. मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त। षोडशकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः।। सां.का. ३ सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. ४५
८. सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः, प्रकृतेर्महान् महतोऽहङ्कारोऽहङ्कारात्पञ्च तन्मात्राणि, उभयमिन्द्रियं, तन्मात्रेभ्यः, स्थूलभूतानि पुरुष इति पञ्चविंशतिगणः सां सू.भ.१-६१ सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ. ४६

पञ्चतन्मात्राणां पञ्चतन्मात्रतः पञ्चमहाभूतानाञ्चोत्पत्तिर्भवति इति सांख्यसिद्धान्तः अहङ्कारस्य सात्विकतामसिकसर्गयोः विषये सांख्यशास्त्रे मतभेदो दरीदृश्यते सांख्यकारिकाकारः अहङ्कारस्य स्वरूपं ततः जायमानस्य सर्गस्य भेदं निरूपयनाह–

अभिमानोऽहङ्कारः, तस्माद् द्विविधः प्रवर्तते सर्गः।[1]
एकादशकश्च गणः तन्मात्रपञ्चकश्चैव।[2]

अहङ्कारतः एकादशेन्द्रियाणां सृष्टिः सात्त्विकी अथ च पञ्चतन्मात्राणां सृष्टिः तामसी तत्कथं सम्भवति ? इत्यत्र ईश्वरकृष्णः ब्रवीति–

सात्त्विक एकादशकः प्रवर्तते वैकृतादहङ्कारात्।
भूतादेस्तन्मात्रः, स तामसस्तैजसादुभयम्।।[3]

एकादशेन्द्रियाणां लाघवत्वात् प्रकाशकत्वात् सात्त्विकादहङ्कारादुत्पत्तिः पञ्चतन्मात्राणां जडत्वाच्च तामसादहङ्कारादुत्पत्तिर्भवति अथ च राजसाहङ्कारः सात्विकसृष्टिं तामससृष्टिं प्रति च कारणं भवति सक्रियत्वात् प्रेरकत्वाच्च इति वाचस्पतिमिश्रादयः वदन्ति।[4] परन्तु उक्तकारिकायाः विवरणं भिन्नरूपेण विज्ञानभिक्षुमहाशयाः कुर्वन्ति। ते वदन्ति यत् एकादशकः इत्यत्र एकादशसंख्यापूरणे क प्रत्ययो भवति तथाच एकादशकः मनः इति एवञ्च सात्त्विकादहङ्कारात् मनो जायते। तामसादहङ्कारात् ज्ञानेन्द्रियाणि कर्मेन्द्रियाणि चोभयमिति।[5] विज्ञानभिक्षुदिशा उक्तकारिकायाः अर्थस्य क्रमः भिन्न एवास्ति अतः सृष्टिविषये किञ्चिद्वैलक्ष्यमिति।

पञ्चविंशति तत्त्वानि प्रमेयाणि सन्ति। एतेषां प्रमेयाणां सिद्धिः प्रमाणादेव भवति। अतः प्रमाणानि निरूप्यन्ते। प्रमीयते अनेन इति व्युत्पत्त्या प्रमाकरणत्वं प्रमाणस्य लक्षणम् सांख्यसूत्रकारः ब्रवीति यत् 'द्वयोरेकतरस्य वाप्यसन्निकृष्टार्थपरिच्छित्तिः प्रमा।[6] तत्साधकतमं यत् तत्' इन्द्रियार्थयोः अनधिगतं यत् ज्ञानं तदेव प्रमा प्रत्यक्षप्रमा इति। इन्द्रियार्थयोरेकतरस्यानधिगतं यज्ज्ञानं तज्ज्ञानम् अनुमितिशाब्दप्रमेति। वस्तुतस्तु इत्यनेन परिष्कृतायाः प्रमायाः लक्षणमुच्यते ''असन्निकृष्टार्थपरिच्छित्तिः[7] एव प्रमायाः लक्षणम्। असन्निकृष्टशब्दार्थः अनधिगतम् एवञ्च अनधिगतार्थविषयकबोधः प्रमा तस्या करणं[8] प्रमाणं भवति। सांख्यास्तु प्रत्यक्षानुमानशब्दभेदात् त्रीणि प्रमाणानि मन्यन्ते। दृष्टानुमानमाप्तवचनञ्चेत्यनेन।[9] तत्र प्रत्यक्षप्रमाणन्तु विषयेण सह इन्द्रियस्य यदा सम्बन्धो भवति तदा या चित्तवृत्तिः जायते[10] ततः यः बुद्धिधर्मोऽध्यवसायः तच्च प्रत्यक्षप्रमाणं तत्र पौरुषेयो बोधः प्रत्यक्षप्रमेति। प्रत्यक्षस्य

---

१. सांख्यकारिका २२ सांख्यतत्त्वकौमुदी १७६ विद्वत्तोषणी व्याख्या सहित

२. सांख्यकारिका २४ सांख्यकौमुदी पृ.सं. १७६ ३. सांख्यकारिका २५ सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १७६

४. सांख्यप्रवचनभाष्यम् पृ.सं., ५. सांख्य प्रवचनभाष्यम् पृ.सं., ६. सांख्यसूत्रमनिरुद्धवृत्तिसहितम् पृ.सं. ५३

७. श्रीप्रमथनाथतर्कभूषण टीका पृ.सं. ५३

८. सांख्यसूत्रवृत्तिः - एतेनाधिगतार्थगन्तृप्रमाणमित्युक्तम्। प्रमासाधकतमं यत् तत् प्रमाणम् इति प्रमाणसामान्यलक्षणम्

९. सांख्यकारिका युक्तिदीपिकासहिता पृ. १०७, १०. युक्तिदीपिका पृ. १०७

लक्षणं सूत्रकारेणोच्यते "यत्सम्बन्धसिद्धं तदाकारोल्लेखि विज्ञानं तत्प्रत्यक्षम्"[1] अर्थात् येन विषयेण इन्द्रियाणां सम्बन्धो भवति तादृशसम्बन्धात् जातम् तद्विषयतानिरूपक-अन्तःकरणवृत्तिः तद्वृत्तिरूपं विज्ञानं प्रत्यक्षं प्रमाणमिति। निर्विकल्पकसविकल्पकसाधारणमिदं लक्षणम्। "प्रतिविषयाध्यवसायो[2] दृष्टमित्यनेन प्रत्यक्षस्य लक्षणं ईश्वरकृष्णः उक्तवान्। अस्य लक्षणस्य विवरणप्रसङ्गे युक्तिदीपिकाकारः आह-"विषिण्वन्तीति विषयाः शब्दादयः। अथवा विषीयन्ते उपलभ्यन्ते इति"। अर्थात् यः ज्ञानं स्वस्मिन् नियोजयति स च विषयः। यथा रूपरसगन्धस्पर्शशब्दाः विषयाः भवन्ति। एते विषयाः द्विविधाः भवन्ति। विशिष्टाः अविशिष्टाश्च। विशिष्टाः पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशानि अस्मदादीनां विषयाः भवन्ति। अविशिष्टाः सूक्ष्मभूतानि वा पञ्चतन्मात्राणि। एते विषयाः योगिनामूर्ध्वस्रोतसां च गम्याः भवन्ति। विषयं विषयं प्रति वर्तते इति प्रतिविषयं इन्द्रियं तस्मिन् यः अध्यवसायः तत्प्रत्यक्षं प्रमाणमिति। सांख्यसूत्रकारः अनुमानस्य स्वरूपं निरूपयन् आह- "प्रतिबन्धदृशः प्रतिबद्धज्ञानमनुमानम्"[3] अर्थात् अविनाभावो व्याप्तिः तादृशव्याप्तिविशिष्टात् व्याप्यज्ञानात् अनुः पश्चात् व्यापकज्ञानमनुमानमिति। केचन व्याप्तेः स्वरूपमित्थं वर्णयन्ति साध्यतावच्छेदकसम्बन्धावच्छिन्नसाध्यतावच्छेदकावच्छिन्नसाध्यनिष्ठप्रतियोगिताकसाध्याभावाधिकरणं निरूपितवृत्तित्वाभावो व्याप्तिरिति। तल्लिङ्गलिङ्गिपूर्वकमिति[4] ईश्वरकृष्णः। अनुमानस्य लक्षणमस्तीदं वाक्यम्। लिङ्गं = व्याप्यं लिङ्गि = व्यापकमिति। तथाच व्याप्यव्यापकभावपूर्वकं यद् भवति तदेवानुमानम्। अथवा लिङ्गं पक्षधर्मता लिङ्गि यस्य व्यापकस्य व्याप्तिः हेतौ तिष्ठति तादृशं व्यापकमिति तथाच व्याप्तिविशिष्टपक्षधर्मताज्ञानमनुमानमिति वाचस्पतिमिश्रोऽपि वदति "तद् व्याप्यव्यापकभावपक्षधर्मताज्ञानपूर्वकमनुमानमिति" अनुमानसामान्यं लक्षितम्।[5] पूर्ववत्-शेषवत् सामान्यतोदृष्टभेदेन अनुमानं त्रिविधम्। कार्यं दृष्ट्वा कारणमनुमीयते तदनुमानं शेषवदिति। कारणेन कार्यं भविष्यतीति यत्रानुमीयते तदनुमानं पूर्ववदिति। यथा मेघोन्नत्या भविष्यति वृष्टिरित्यनुमीयते। पूर्वमस्यामस्तीति पूर्ववत्। शेषोऽस्यास्तीति शेषवदिति। सामान्यतोदृष्टस्य लक्षणमुच्यते यत्रैकदाऽर्थयोरव्यभिचारमुपलभ्य देशान्तरे कालान्तरे च तज्जातीययोरव्यभिचारं प्रतिपद्यते। तद्यथा क्वचिद् धूमाग्निसम्बन्धं दृष्ट्वा क्वचिद्धूमान्तरेणाग्न्यन्तरस्यास्तित्वं प्रतिपद्यते।"[6] वाचस्पतिमिश्रेण अनुमानस्य द्वैविध्यमेव प्रतिपादितम्। वीतमवीतञ्चेति भेदेन। अन्वयसहचारग्रहजन्यव्याप्तिग्रहत्वेन अनुमितिजनकत्वं वीतस्य[7] लक्षणम्। व्यतिरेकसहचारमात्रग्रह-जन्यव्याप्तिग्रहत्वेन प्रवर्तमानत्वे सति निषेधकत्वम् अवीतानुमानस्य लक्षणम्। अवीतं शेषवदनुमानम्। वीतानुमानं द्विविधम् भवति - पूर्ववत्, सामान्यतोदृष्टञ्चेति भेदात्। शिष्यते परिशिष्यते इति शेषः। अतएव न्यायभाष्ये उक्तम् "प्रसक्तप्रतिषेधेऽन्यत्राप्रसङ्गाच्च शिष्यमाणे सम्प्रत्ययः परिशेष"[8] इति। दृष्टस्वलक्षणसामान्यत्वं पूर्ववदित्यनुमानस्य लक्षणम्। अदृष्टस्वलक्षणसामान्यविषयत्वं सामान्यतोदृष्टस्य लक्षणमिति। आप्तोपदेशत्वं[9] शब्दप्रमाणस्य लक्षणमिति

१. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. ५५, २. सांख्यकारिका युक्तिदीपिकासहिता पृ.सं. १२०
३. सांख्यसूत्रमनिरुद्धवृत्तिसहितम् पृ.सं. ६३, ४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १२६
५. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १३६, ६. युक्तिदीपिका पृ.सं. १३६
७. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १४० तत्र प्रथमं तावद् द्विविधं वीतमवीतञ्च। अन्वयमुखेन प्रवर्तमानं विधायकं वीतम्, व्यतिरेकमुखेन प्रवर्तमानं निषेधकमवीतम्।
८. न्यायवात्स्यायनभाष्य अध्याय १ आह्निक १ सूत्र ५ संख्याकस्य भाष्ये
९. आप्तोपदेशः शब्दः सांख्यसूत्रम् अध्यायः १ सूत्रम् १०१

सांख्यसूत्रकारो वदति। आप्तत्वं नाम अनधिगताबाधितार्थविषयकज्ञानजनकत्वमिति। सांख्यकारिकायामुच्यते ''आप्तश्रुतिराप्तवचनं ''तु'' अत्र आप्तवचनपदेन शब्दप्रमाणस्य ग्रहणं भवति। आप्तश्रुतिरेव तस्य लक्षणं विद्यते। आप्ता = प्राप्ता[१] तस्यार्थः युक्ता इति आप्ता चासौ श्रुतिः इति आप्तश्रुतिः। सत्यार्थबोधनसामर्थ्येन समीचीनः वा दोषरहितः आप्तपदार्थः। श्रुतिपदार्थस्तु वाक्यजनितं वाक्यार्थज्ञानमिति। तथाच दोषरहितत्वे सति वाक्यार्थज्ञानत्वं शब्दप्रमाणस्य लक्षणम्। एतानि त्रीण्येव प्रमाणानि सांख्यमते भवन्ति। परन्तु केचन चत्वारि, केचन पञ्च, केचन षड्, केचन चाष्टप्रमाणानि स्वीकुर्वन्ति दार्शनिकाः। तर्हि कथं त्रीण्येव प्रमाणानि सांख्यमते भवन्तीति। अत्र ईश्वरकृष्णैरुच्यते[२] ''सर्वप्रमाणसिद्धत्वादि'' ति। अस्यार्थो भवति प्रत्यक्षानुमानाप्तवचनेषु एव सर्वेषां प्रमाणानामन्तर्भावात् त्रीण्येव प्रमाणानि भवन्तीति। सूत्रकारोऽपि वदति ''त्रिविधं प्रमाणम्। तत्सिद्धौ सर्वसिद्धेर्नाधिक्यसिद्धिः''।[३] सामान्यतोदृष्टानुमानेन प्रकृतिपुरुषयोर्सिद्धिः[४] जायते।

तथा चोक्तम्-

सामान्यतस्तु दृष्टादतीन्द्रियाणां प्रतीतिरनुमानात्
तस्मादपि चासिद्धं परोक्षमाप्तागमात्सिद्धम्।।[५]

अर्थात् सामान्यतोदृष्टादनुमानादतीन्द्रियाणां प्रधानपुरुषादीनां ज्ञानं भवति। सूक्ष्मत्वादनयोः प्रत्यक्षं न भवति न तु अभावात्। प्रकृतेः कार्याणि दृष्ट्वा प्रकृतिरनुमीयते। अत एवोच्यते–''महदादि तत्त्वं कार्यं प्रकृतिसरूपं विरूपञ्च''।[६]

अर्थात् महदादित्रयोविंशतितत्त्वानि मूलप्रकृतेः कार्याणि सन्ति। तत्रापि केचन मूलप्रकृतिसरूपाणि सन्ति महत्तत्त्वमहङ्कारः पञ्चतन्मात्राणि चेति। मूलप्रकृतेः विरूपाणि सन्ति एकादशेन्द्रियाणि पञ्चमहाभूतानि च। मूलप्रकृतेः सिद्ध्यर्थं पञ्चहेतवः सन्ति। भेदानां परिमाणम्,[७] समन्वयः, शक्तितः प्रवृत्तिः, कार्यकारणविभागः, वैश्वरूप्यस्य अविभागश्चेति।[८] अत एवात्रानुमानप्रकारो भवति भेदानां महदादीनां त्रयोविंशतितत्त्वानां कार्याणां मूलकारणम् अव्यक्तमस्ति बुद्ध्यादीनां परिमाणात् (परिमितत्वात्) अथवा विवादाध्यासिता महदादिभेदा अव्यक्तकारणवन्तः परिमितत्वात् यथा घटः परिमितो विद्यते तथैव। द्वितीयोऽनुमानाकारः ''विवादाध्यासिताः भेदाः (बुद्ध्यादयः) अव्यक्तकारणवन्तः समन्वयात् (सुखाद्यात्मसामान्यान्वितत्वात्) घटादिवत्। तृतीयोऽनुमानाकारः बुद्ध्यादयः अव्यक्तकारणवन्तः शक्तितः प्रवृतेः। यथा मृत्तिकागतशक्तितः घटरूपं कार्यं जायते तथैव अव्यक्तनिष्ठशक्तितः बुद्ध्यादीनि कार्याणि जायन्त इति। चतुर्थोऽनुमानाकारः बुद्ध्यादयः अव्यक्तकारणवन्तः

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १५३, २. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १०५ सांख्यकारिका ४

३. सांख्यसूत्रम् अध्यायः १ सूत्रसङ्ख्या ८८ पृ.सं. ५५, ४. सांख्यकारिका ६ पृ.सं. २०६

५. सांख्यकारिका ६ सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ६५, ६. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. २१६ सांख्यकारिका ८

७. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. २६५ भेदानां परिमाणात् समन्वयात्, शक्तितः प्रवृत्तेश्च।
कारणकार्यविभागादविभागाद् वैश्वरूप्यस्य।। सांख्यकारिका ५

८. सांख्यसूत्रमनिरुद्धवृत्तिसहितम् पृ.सं. ७७ परिमाणात् १/१३० समन्वयात् १/१३१ शक्तितश्चेति १/१३२

कारणकार्यविभागात्। पञ्चमोऽनुमानाकारः बुद्ध्यादायः अव्यक्तकारणवन्तः वैश्वरूप्यस्य अविभागात्। अर्थात् महदादिकं कार्यं स्वीयसूक्ष्मावस्थापूर्वकं भवितुमर्हति आविर्भावतिरोभाववत्त्वात्। यथा कूर्मस्य शरीरे[1] विद्यमानानि एव अङ्गानि निःसरन्ति विभज्यन्ते च तथैव पञ्चमहाभूतानि स्वकारणेभ्यः पञ्चतन्मात्रेभ्यः आविर्भवन्ति विभज्यन्ते च। पञ्चतन्मात्राणि अहङ्कारात्, अहङ्कारः महतः आविर्भवति विभज्यते च। महानपि स्वकारणादाविर्भवति विभज्यते च अतः बुद्धेः यत्कारणं विद्यते तदेव मूलप्रकृतिरिति रीत्या अव्यक्तस्य सिद्धिर्भवति। सामान्यतोदृष्टानुमानेनैव पुरुषस्य सिद्धिर्भवति। पुरे शरीरे तिष्ठति निवसति वा पुरुषः जीवात्मापरपर्यायः इति। स च पुरुष अतीन्द्रियो विद्यते अतिसूक्ष्मत्वात्। पुरुषस्य सिद्धिः संघातपरार्थत्वहेतुना[2] भवति। अव्यक्तादेर्व्यतिरिक्तः पुरुषोऽस्ति संघातपरार्थत्वात् शयनासनवत् यथा शयनासनतैलादयः संघाताः सन्ति। एते सर्वे परार्थाः सन्ति तत्र यत् परं तदेव शरीरमिति तथैव अव्यक्तमहदहङ्कारादयः परार्थाः सन्ति तत्र यः परः स एव पुरुषः इति। तत्र केचन वदन्ति शयनासनादयः संघाताः सन्ति तत्र यत् परं शरीरं तदपि संघातस्वरूपं परन्तु अहङ्कारादीनां यः परः स च न संघातरूपः अपितु तदतिरिक्तः पुरुष इति चेन्न बुद्ध्यादयः संघाताः परार्थाः तत्र परोऽपि संघातः सोऽपि संघातः परार्थः अनया रीत्या अनवस्थादोषः आपतति अतः बुद्ध्यादयः संघाताः परार्थाः तत्र परः पुरुष एव भवितुमर्हति। पुरुषसिद्ध्यर्थं पञ्चहेतवः भवन्ति अतएव पञ्चानुमानाकारोऽपि विद्यत इति। पुरुषः अस्ति संघातपरार्थत्वात्।[3] पुरुषः अस्ति त्रिगुणादिविपर्ययात्। पुरुषः अस्ति अधिष्ठानात्। पुरुषः अस्ति भोक्तृभावात्। पुरुषः अस्ति कैवल्यार्थं प्रवृत्तेः। संहताः अव्यक्तादयः भवन्ति त्रिगुणत्वात्। त्रिगुणानामभावो पुरुषे विद्यते अतः पुरुषः असंहतः इति। अत एव वाचस्पतिमिश्रः निगदति "तस्मादाचार्येण त्रिगुणादिविपर्ययाद् इति वदताऽसंहतः परो विवक्षितः, स चात्मेति सिद्धम्"।[4] त्रिगुणात्मकानामधिष्ठीयमानत्वेऽपि पुरुषस्य सिद्धिर्जायते। यः व्यापारवान् भवति सः अधिष्ठाता भवति यथा रथे व्यापारो जायते यस्य व्यापारेण रथस्य समीचीना गतिर्भवति तद्वेव सारथी इति। तथैव सुखदुःखमोहात्मकं महदादिसर्वं परेणाधिष्ठीयमानं तत्र यः परः स चात्मा इति। अत्र केचन शङ्कन्ते यत् पुरुषस्तु व्यापारवानेव न भवितुमर्हति निर्गुणत्वात् निष्क्रियत्वाच्च इति चेन्न यथा अयस्कान्तमणिः निष्क्रियो विद्यते तत्र व्यापारो न भवति परन्तु सन्निधिमात्रेण स चाधिष्ठातृपदवाच्यो भवति तथैव व्यापाररहितत्वेऽपि पुरुषः अधिष्ठाता विद्यते। अत एव सूत्रकारोऽपि वदति "तत्सन्निधानादधिष्ठातृत्वं मणिवत्"[5] अनुकूलवेदनीयत्वं सुखं प्रतिकूलवेदनीयत्वं दुःखं, बुद्ध्यादयः सुखदुःखमोहस्वरूपाः एतदतिरिक्तः कश्चन विद्यते असुखादिस्वरूपः, येन अनुकूलत्वं प्रतिकूलत्वञ्चानुभूयते।

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. २६६

२. सांख्य कारिका १७ संघातपरार्थत्वाद् त्रिगुणादिविपर्ययादधिष्ठानात्।
पुरुषोऽस्ति भोक्तृभावात्, कैवल्यार्थं प्रवृत्तेश्च ॥१७॥ सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ३०७-०८

३. "संहतपरार्थत्वात्" अ.१ सूत्राणि ४० पृ. सं. ८० "त्रिगुणादिविपर्ययात्" अ.१ सूत्राणि १४१ "अधिष्ठानाच्चेति" अ.१ सूत्राणि १४२ "भोक्तृभावात्" अ.१ सूत्र १४३, "कैवल्यार्थं प्रवृत्तेः" अ.१ सूत्राणि १४४ पृ.सं. ८२ पृ.सं. ८१ (सांख्यसूत्रवृत्तिः)

४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ३१०

५. सांख्यसूत्रम् अ. १ सूत्राणि ९६

तत्र यः परः स च पुरुष इति। आत्यन्तिकदुःखत्रयस्य निवृत्तिः बुद्ध्यादीनां न सम्भवति तेषां दुःखस्वभावत्वात्। यस्य दुःखस्य निवृत्तिर्भवति स च पुरुषः इति। स च पुरुषोऽनेको विद्यते। जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमात्। अद्वैतवेदान्तिनः जीवब्रह्मणोरैक्यं प्रतिपादयन्ति। तेषां नये पुरुषः नानेकः अपितु एक एव। तन्मतं खडयन्नाह ईश्वरकृष्णः "पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययात्[1] पुरुषबहुत्वं सिद्धं जन्मप्रतिनियमात्। पुरुषबहुत्वं सिद्धं मरणप्रतिनियमात्। पुरुष बहुत्वं सिद्धं करणप्रतिनियमात्। पुरुषबहुत्वं सिद्धं अयुगपत्प्रवृत्तेः। पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययादिति। जन्ममरणस्वरूपं प्रतिपादयन्नाह वाचस्पतिमिश्रः "निकायविशिष्टाभिरपूर्वाभिर्देहेन्द्रियमनोऽहङ्कारबुद्धिवेदनाभिः[2] पुरुषस्य अभिसन्बन्धो जन्म" "देहादीनामुपात्तानां परित्यागः मरणं"[3] करणानि त्रयोदशविधानि सन्ति बुद्धिः अहङ्कारः एकादशेन्द्रियाणि चेति। तेषां जन्ममरणकरणानां व्यवस्था पृथग् पृथग् विद्यते। यदि सर्वेषु शरीरेषु एक एव पुरुषः स्वीक्रियते तदा एकस्मिन् पुरुषे जायमाने सर्वे जायेरन्। एकस्मिन् म्रियमाणे सर्वे म्रियेरन्। एकस्मिन् विचित्ते सर्वे विचित्ताः स्युः। अतः जगतः अव्यवस्था भविष्यति। परन्तु पुरुषभेदे सति सर्वा व्यवस्था समीचीना भविष्यति अतः प्रतिशरीरभेदात् पुरुषस्यापि भेदो विद्यते। सर्वेषां जीवानां स्वकार्ये पृथग् पृथग् प्रवृत्तिः भवति। यदि पुरुषः एकः तर्हि तन्न सम्भवति अतः अयुगपत्प्रवृत्तेः पुरुषस्यानेकत्वं सिद्ध्यति।

सांख्यदर्शनस्य प्रमुखः सिद्धान्तः सत्कार्यवादः वा परिणामवादो विद्यते। इमं सिद्धान्तमाश्रित्यैव पञ्चविंशतितत्त्वानां निरूपणं भवति। सत्कार्यवादस्य प्रतिपादने पूर्वपक्षरूपेण आरम्भवादस्य, विवर्तवादस्य, अभाववादस्य च प्रतिपादनं सांख्यदर्शने दरीदृश्यते। अत एव सांख्यतत्त्वकौमुदीकारैः निगद्यते "कार्यात् कारणमात्रं[4] गम्यते। सन्ति चात्र वादिनां विप्रतिपत्तयः। "असतः सज्जायते"[5] "एकस्य सतो विवर्तः कार्यजातं[6] न वस्तु सत्" 'सतोऽसज्जायते"[7] "सतः सज्जायते"[8] इति। "असतः सज्जायते' अर्थात् असतः कारणात् सतः कार्यस्योत्पत्तिर्भवति इति बौद्धाः वदन्ति। अभावात् भावो जायत इति। विनष्टादेव बीजादङ्कुर उत्पद्यते। यथा नष्टादेव दुग्धाद् दधि, ध्वंसादेव च मृत्पिण्डाद् घटश्चोद्यते। बौद्धाः अत्रानुमानस्याकारम् इत्थं वदन्ति। "सर्वे कार्यरूपा[9] भावा अभावकारणकाः कार्यत्वाद् बीजनाशोत्तरोत्पन्नाङ्कुरादिवत्"। बौद्धमतस्यानुवादं पूर्वपक्षेण गौतमः ऋषिः करोति अभावाद्[10] भावोत्पत्तिर्नानुपमृद्य प्रादुर्भावात्" अर्थात् कार्यस्याव्यवहितपूर्ववर्ती कारणमेव भवति यथा अङ्कुरादिकार्यादव्यवहितपूर्ववर्ती बीजस्य ध्वंस एव सम्भवति न तु बीजादेरिति अभावस्य कारणत्वं सिद्धं भवति। अत्र श्रुतिरपि प्रमाणं विद्यते। "एक आहुरसदेवेदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम् तस्मादसतः सज्जायते" इति श्रुतिः। अनया श्रुत्या उत्पत्तेः प्राक् सर्ववस्तूनामभाव एवासीत्। अतः अभावादेव भावोत्पत्तिरित्येवं समीचीनं प्रतिभाति इति बौद्धानां सिद्धान्तः।

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ३१४ सांख्यकारिका-जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमाद्, अयुगपत्प्रवृत्तेश्च पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ।।१८।।

२. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ३१६, ३. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ३१७, ४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. २१६

५. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. २१६, ६. वेदान्तदर्शनस्य सिद्धान्तः

७. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. २२३ अभाववादस्य मूलं बौद्धानां सिद्धान्तः।

८. सांख्यानां सिद्धान्तः सत्कार्यवादः पृ. सं. २२३ सां.त.कौ., ९. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. २२८

१०. न्यायसूत्रम् अध्याय ४ आ.१ सूत्र ४

अद्वितीयस्य त्रैकालिकबाधविधुरस्य ब्रह्मणः विवर्तः शुक्तेरिव रजतमतात्त्विकान्यथाप्रथात्मकं दृश्यमात्रं परमार्थतो न सदिति। विवर्तस्य स्वरूपमस्ति "अतात्त्विकोऽन्यथाभावः विवर्तः स उदीरितः"[१] इति। वा वस्तुनः असमसत्ताके विवर्तः अथवा कारणसलक्षणोऽन्यथाभावविलक्षणो विवर्तः[२] इति। अर्थादुपादानत्वाभिमत-वस्तुसत्ताविषमसत्ताकत्वे सति तदवस्थाविशेषरूपत्वम् विवर्तस्य लक्षणमिति। अद्वैतवेदान्ते कारणमेव कार्यस्वरूपेण भासते। अत एव कारणस्यैव सत्यत्वं भवति कार्यस्य सत्यत्वं न भवति। यथा शुक्तौ "इदं रजतम्" इति ज्ञाने जाते सति कालान्तरे तस्य यदाधिष्ठानभूतस्य शुक्तेः ज्ञानानन्तरं पूर्वज्ञातं रजतं निवर्तते तथैव ब्रह्मणः ज्ञाने सति जगदादिभेदप्रपञ्चो निवर्तते इति। तथाच एका कारणसत्तैव विविधकार्याकारेण भासिता भवति। घटशरावादयः परस्परं विभिन्ना अपि मृत्तिकातः नातिरिच्यन्ते। तथैव विविधस्वरूपः संसारः सद् ब्रह्मवस्तुनः नातिरिक्तः इति। एवञ्च सदः वस्तुनः एव रूपान्तरं संसारः इति।

न्यायवैशेषिकाः वदन्ति "सतः असज्जायते"[३] अर्थात् भावरूपात् परमाण्वादेः पूर्वमविद्यमानो द्व्यणुकादिः जायते। घटः पूर्वमसदेव आसीत् परन्तु दण्डचक्रचीवरादिसामग्रीसमवहितात् मृदादिकारणाद् भिन्नं सदेवोत्पद्यते। एतेषां नये स्वोत्पत्तेः पूर्वं घटकार्यं नासीदिति। परन्तु समेषां तत्कारणसामग्रीणां समवधाने सति तज्जायते। कार्यकारणयोः भिन्नत्वमत्र विवक्षितं विद्यते। द्व्यणुकादेः उत्पद्यमानत्वादनित्याद् असदिति सिद्धम्। परमाणवः त्रिषु कालेषु विद्यन्ते अतः तस्य नित्यत्वात् सदिति सिद्धम्। तथाच सतः परमाणुतः कारणात् असद्द्वयणुकादयः जायन्ते इति न्यायवैशेषिकाः इति।

"सतः सज्जायते"[४] सतः कारणात् सतः कार्यस्योत्पत्तिर्भवति। इति वृद्धाः इत्यनेन श्रेष्ठत्वमथ च श्रद्धा द्योत्यते। "सतः सज्जायते" इति परिणामवादस्योपलक्षकमिति। तथाच भारतीयदर्शनेषु चत्वारः वादाः प्रसिद्धाः सन्ति। अभावकारणवादः, विवर्तवादः, आरम्भवादश्चेति त्रयः वादाः अत्र पूर्वपक्षरूपेण प्रतिपादिताः सन्ति। परिणामवादोऽत्र सिद्धान्तपक्ष इति। पूर्वपक्षिणां मतं खण्डयन्नाह सांख्यसूत्रकारः "नासदुत्पादो नृश्रृङ्गवत्"[५] नृश्रङ्गस्य अप्रसिद्धत्वात् तस्यासदेव स्वभावो विद्यते। आकाशस्य विद्यमानत्वात् तस्य सदेव स्वभावोऽस्ति। अतः असतः उत्पत्तिर्न सम्भवति नृश्रृङ्गवत्तथाच कारणव्यापारात्प्रागपि कार्यं सत् असदकरणादिति नृश्रृङ्गवत्। एव चत्वारि अन्यान्यपि सत्कार्यवादस्य साधकानि सूत्राणि सन्ति। "उपादाननियमात्"[६] "सर्वत्रसर्वदा[७] सर्वासम्भवात्" "शक्तस्य शक्यकरणात्"[८] "कारणभावाच्च"[९] एतानि सूत्राण्याश्रित्य ईश्वरकृष्णैरुच्यते–

असदकरणादुपादानग्रहणात् सर्वसम्भवाभावात्।
शक्तस्य शक्यकरणात् कारणभावाच्च सत्कार्यम्।।[१०]

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी, सारबोधिनी टीका पृ. सं. २२०, २. सिद्धान्तलेशसंग्रहः पृ. सं. ५४
३. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. २२३, ४. सत्कार्यवादस्य स्थापनम् सांख्यमतम्।
५. सांख्यसूत्रवृत्तिः प्रथमोऽध्याय सूत्र सं. ११ पृ. ६६, ६. सांख्यसूत्रवृत्तिः प्रथमोऽध्याय ११५ पृ. सं. ७०
७. सांख्यसूत्रवृत्तिः प्रथमोऽध्याय ११६ पृ. सं. ७१, ८. सांख्यसूत्रवृत्तिः प्रथमोऽध्याय ११७ पृ. सं. ७१
९. सांख्यसूत्रवृत्तिः प्रथमोऽध्याय ११८ पृ. सं. ७१
१०. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. १०३ (विद्वत्तोषिणी टीका सहित) भारतीय विद्या भवन वाराणसी

यद्यपि बीजस्य ध्वंसानन्तरमेवाङ्कुरस्योत्पत्तिर्भवतीति दृश्यते तथापि ध्वंसरूपस्याभावस्य कारणत्वं न स्वीक्रियते अपितु बीजस्यावयवानामेव कारणत्वं स्वीकार्यमेव। यदि अभावात् भावोत्पत्तिःसम्भवति तदा अभावस्य सर्वत्र सत्त्वात् सर्वत्र सर्वेषां कार्याणाम् उत्पत्तिः स्यादिति। अतः कार्यं सत् असदकरणात् इति। इदमनुमानं समर्थयनाह वाचस्पति मिश्रः "असच्चेत् कारणव्यापारात्पूर्वं कार्यं नास्य सत्त्वं कर्तुं केनापि शक्यं, नहि नीलं शिल्पिसहस्रेणापि पीतं कर्तुं शक्यते"।[१]

कारणव्यापारात्प्रागपि कार्यं सदुपादानग्रहणात्। कारणव्यापारात्प्रागपि कार्यं सत् सर्वसम्भवाभावात्। कारणव्यापारात्प्रागपि कार्यं सत् शक्तस्य शक्यकरणाच्चेति हेतुभिः सत्कार्यवादस्य सिद्धिर्भवति। अत्र शक्तस्य शक्यकरणादित्यत्र सांख्यवादिभिरुच्यते यत् यस्य कार्यस्योत्पादिका शक्तिः यस्मिन् कार्ये विद्यते तेन कारणेन तस्य कार्यस्योत्पत्तिर्भवति। यथा दध्युत्पादिका शक्तिः दुग्धे विद्यते अतः दुग्धेनैव दधिवस्तुनः उत्पत्तिर्भवति। पञ्चमो हेतु कारणभावो विद्यते। अस्यार्थो भवति कार्यं कारणस्वरूपमेव भवति। यदि कारणादभिन्नं कार्यं, कारणञ्च सदस्ति तर्हि तदभिन्नं कार्यमसद् कथं स्यात् इति। अतः कारणव्यापारात्प्रागपि कार्यं सत् कारणभावादिति। कार्यकारणयोः मध्ये तादात्म्यसम्बन्धो विद्यत इत्यत्र साधकानि प्रमाणानि प्रतिपादयन्ति वाचस्पतिमिश्राः "न[२] पटः तन्तुभ्यो भिद्यते तद्धर्मत्वाद् इह यद् यतो भिद्यते तत् तस्य धर्मो न भवति यथा गौरश्वस्य धर्मश्च पटस्तन्तूनां तस्मान्नार्थान्तरम्"। "उपादानोपादेयभावाच्च नार्थान्तरत्वं तन्तुपटयोः"[३] नार्थान्तरत्वं तन्तुपटयोः संयोगाप्राप्त्यभावाद्"[४] "पटस्तन्तुभ्यो न भिद्यते गुरुत्वान्तरकार्याग्रहणात्"।[५] उक्तानुमानेन कार्यकारणयोर्मध्ये तादात्म्यसम्बन्धस्य सिद्धिर्जायते। ततः सत्कार्यवादस्य सिद्धिर्जायते। सांख्यदर्शने जडचेतनभेदेन तत्त्वं द्विविधं भवति। तत्र चेतनः पुरुषः स च प्रतिशरीरभेदेन भिन्नो विद्यते। जडस्वरूपा प्रकृतिरेव तस्याः विकृतयः व्यक्तपदवाच्याः भवन्ति। मूलप्रकृतिस्तु अव्यक्तमेव। व्यक्तन्तु त्रयोविंशतिविधम्। तेषां साधर्म्यन्तु हेतुमत्त्वम् अनित्यत्वम्, अव्यापित्वम्, सक्रियत्वम्, अनेकत्वम्, आश्रितत्वं, लिङ्गत्वं, सावयवत्वं, परतन्त्रत्वञ्चेति। हेतुमत्त्वमनित्यत्वमव्यापित्वं सक्रियत्वमनेकत्वमाश्रितत्वं लिङ्गत्वं, सावयवत्वं परतन्त्रत्वञ्चेति मूलप्रकृतेः अव्यक्तस्य वैधर्म्याणि सन्ति।[६] व्यक्ताव्यक्तयोः साधर्म्याणि त्रिगुणत्वमविवेकित्वं विषमत्वं सामान्यत्वमचेतनत्वं प्रसवधर्मित्वञ्चेति भवन्ति।[७]

दुःखस्वरूपः रजोगुणः, सुखस्वरूपः सत्त्वगुणः मोहस्वरूपश्च तमोगुणो भवति। सत्त्वं लघु प्रकाशकं रजोगुणः उत्तेजकः सक्रियः तमोगुणः गुरुः आवरकश्च भवति। एते गुणाः अन्योऽन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च भवन्ति। पुरुषस्य साधर्म्याणि तु निर्गुणत्वं, विवेकित्वमविषयत्वमसामान्यत्वं चेतनत्वम् अप्रसवधर्मित्वञ्चेति। तस्मादयं पुरुषः साक्षी, केवली, मध्यस्थः द्रष्टा अकर्त्ता[८] च वर्तत इति सिद्धं भवति। पूर्वोक्तप्रकृतिपुरुषयोः साधर्म्यवैधर्म्याभ्यां

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. १०५, २. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. ११०, ३. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. १११

४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. १११, ५. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. सं. १११

६. हेतुमदनित्यमव्यापि सक्रियमनेकमाश्रितं लिङ्गम्।
सावयवं परतन्त्रं व्यक्तं विपरीतमव्यक्तम्।। सांख्यकारिका ।। १० ।। पृ. सं. १२०

७. त्रिगुणमविवेकि विषयः सामान्यमचेतनं प्रसवधर्मि। व्यक्तं तथा प्रधानं तद्विपरीतस्तथा च पुमान्।।११।। पृ. सं. १२३

८. तस्माच्च विपर्यासात्, सिद्धं साक्षित्वमस्य पुरुषस्य। कैवल्यं माध्यस्थ्यं, द्रष्टृत्वमकर्तृभावश्च।। १६।। पृ.सं. ।। १६६ ।।

चैतन्यकर्तृत्वे भिन्नाधिकरणे सिद्धे ततः "चेतनोऽहं करोमि" इति सामानाधिकरण्यप्रतीतिः भ्रान्तिरेव। भ्रान्तेः कारणन्तु चेतनपुरुषस्य सन्निधानमेव विद्यते। पुरुषसंयोगात् बुद्ध्यादिकमचेतनं चेतनमिव[1] भवति। बुद्धियादिरूपेण परिणतानां गुणानां कृतिमत्त्वेऽपि, बुद्ध्युपरागात् अर्थात् तत्प्रतिबिम्बितत्वात् उदासीनोऽपि पुरुषः कर्ता[2] इव भवति। पङ्ग्वन्धवत्[3] प्रकृतिपुरुषयोः संयोगो भवति तत्र प्रयोजनं भवति प्रधानेन सुखाद्यात्मकस्वस्वरूपानुभवरूपभोगार्थं पुरुषोऽपेक्ष्यते, पुरुषेण च कैवल्यकारणविवेकज्ञानरूपप्रकृतिपरिणामार्थं प्रधानमपेक्ष्यते। प्रकृतिपुरुषयोः संयोगेन सर्गो जायते। अध्यवसायो बुद्धेः लक्षणं भवति। अध्यवसायो नाम मया इदं कर्त्तव्यमित्याकारकनिश्चयः। बुद्धौ अष्टौ धर्माः विद्यन्ते उत्पद्यन्ते वा। तत्र विवेकज्ञानोपयोगिनः धर्माः धर्मः, ज्ञानम्, वैराग्यमैश्वर्यञ्चेति सात्त्विकाः सन्ति। अधर्माज्ञानवैराग्यानैश्वर्यरूपं तामसमिति। तत्र धर्मः अभ्युदयनिःश्रेयसहेतुः, प्रकृतिपुरुषयोः विवेकज्ञानमत्र ज्ञानमिति। रागाभावः वैराग्यम् तच्चतुर्विधम् यतमानव्यतिरेकैकेन्द्रियवशीकारभेदात्। बुद्धेः सात्त्विकधर्मः चतुर्थः ऐश्वर्यमिति ऐश्वर्येणैव अणिमा, लघिमा, महिमा, प्राप्तिः, प्राकाम्यं, वशित्वमीशित्वं कामावसायित्वञ्चेति[4] धर्माणां प्राप्तिर्भवति। अत एव ऐश्वर्यमष्टविधं भवति। अणुभावः अणिमातया शिलामपि प्रविशति। लघुभावः लघिमातया सूर्यमरीचीनाश्रित्य सूर्यलोकं स च योगी गच्छति। महतो भावः महिमा यस्मात् योगी महान् भवति। सर्वेषां भावानां सन्निधानं प्राप्तिः यस्मादङ्गुल्यग्रेण स्पृशति चन्द्रमसम्।[5] इच्छानभिघातः प्राकाम्यं यतः पृथिव्यां उन्मज्जति। वशित्वेन भूतभौतिकमवश्यं वशीभवति। पृथिव्यादीनि भूतानि गोघटादीनि भौतिकानि, तेषामुत्पादः अवस्थापनं नाशश्चेति तत्र यः समर्थो भवति सः ईशः तादृशं सामर्थ्यम् ईशत्वेन प्राप्यते। कामावसायित्वं नाम सत्यसङ्कल्पता। कामावसायित्वैश्वर्ययुक्तः योगी यथा वाञ्छति वा तस्य सङ्कल्पो भूतेषु यथा भवति तथैव भूतानि भवन्ति।

अभिमानोऽहङ्कारस्य लक्षणं भवति। संकल्पकत्वं मनसः लक्षणम्।[6] चक्षुःश्रोत्रत्वग्रसनाघ्राणेन्द्रियाणां रूपशब्दस्पर्शरसगन्धेषु सम्मुग्धवस्तुमात्रदर्शनरूपमालोचनं वृत्तिर्भवति। वाक्पाणिपादपायूपस्थानामिन्द्रियाणां यथाक्रमं वचनादानविहरणोत्सर्गानन्दाश्च[7] वृत्तयः वा व्यापाराः भवन्ति। रात्रौ अन्धकारे यदा दिव्यविद्युतः सम्पातो जायते तदा कश्चन पुरुषः व्याघ्रमभिमुखमतिसन्निहितं पश्यति। तदा चक्षुषा आलोचनं मनसा संकल्पः अहङ्कारेणाभिमानं महता अध्यवसायश्च युगपदेव भवन्ति।[8] कुत्रचित् वस्तुनः सामान्यदर्शने एतच्चतुष्टयं क्रमशः भवति।

---

१. "अन्तःकरणस्य तदुज्ज्वलितत्वाल्लोहवदधिष्ठातृत्वम्" सांख्यसूत्रम् अ.१ सूत्राणि ६६

२. उपरागात्कर्तृत्वं चित्सान्निध्याच्चित्सान्निध्यात् सांख्यसूत्रम् अ.२ सूत्र १६४ "अहंकारः कर्त्ता न पुरुषः" सां.सू.अ. ६ सू. ५४।

३. पुरुषस्य दर्शनार्थं कैवल्यार्थं तथा प्रधानस्य।
पङ्ग्वन्धवदुभयोरपि संयोगस्तत्कृतः सर्गः।। सां.का. २१।। सां.त. कौ. संहिता पृ. १७०

४. अध्यवसायो बुद्धिधर्मो ज्ञानं विराग ऐश्वर्यम्। सात्विकमेतद्रूपं तामसमस्माद् विर्पयस्तम्।। ।।२३।। सां.त.कौ. २७३ पृ.

५. नाणिमादियोगोऽप्यवश्यम्भावित्वात्तदुच्छित्तेरितरवियोगवत् ।। सां.सू. अ. ५ सू. ८२

६. उभयात्मकमत्र मनः सङ्कल्पकमिन्द्रियं च साधर्म्यात्।। सांख्यकारिकांशः ।।२७।। पृ.सं. ३५१

७. वचनादानविहरणोत्सर्गानन्दाश्च पञ्चानाम्।। सांख्यतत्त्वकौमुदी २८। पृ.सं. ३५६

८. क्रमशोऽक्रमशश्चेन्द्रियवृत्तिः ।। अ. २ सू. ३२ ।। सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ. १०२

त्रयोदशविधानि करणानि स्वस्वकार्याणि कुर्वन्ति अत्र पुरुषार्थ एव हेतुर्विद्यते। त्रयोदशविधेषु करणेषु मुख्या बुद्धिरेव विद्यते यतोहि सैव प्रकृतिपुरुषयोः भेदं कारयति। पञ्चमहाभूतानि विशेषपदवाच्यानि भवन्ति। एतानि विशेषाः शान्ताः घोराः मूढाश्च भवन्ति। विशेषः त्रिविधः सूक्ष्ममातापितृजपञ्चमहाभूतभेदात्। मातापितृजशरीरं निवर्तते सूक्ष्मशरीरं नियतं भवति।[१] सृष्टिकाले एव सूक्ष्मशरीरस्योत्पत्तिर्भवति। सूक्ष्मशरीरे सप्तदशावयवाः[२] भवन्ति। एकादशेन्द्रियाणि पञ्चतन्मात्राणि बुद्धिश्चेति सप्तदशावयवाः सन्ति। अहङ्कारस्यान्तर्भावो बुद्धावेव भवति। मनबुद्ध्यहंकाराणां विशेषवृत्तयः अध्यवसायाभिमानसंकल्पाः सामान्यवृत्तिस्तु प्राणापानव्यानोदानसमानाः वायवः पञ्च भवन्ति। भावैर्युक्तं सूक्ष्मशरीरं जराशरीरं विहाय नूतनशरीरे प्रविशति। भोगापवर्गस्वरूपपुरुषार्थहेतुना सूक्ष्मशरीरं धर्मादिः धर्मादिकारणकं स्थूलदेहादिश्चैतदुभयसम्बन्धेन प्रकृतेर्विभुत्वयोगात् यथा नटः बहूनि रूपाणि गृहीत्वा व्यवहरति तथैव पुरुषः देवादिशरीरं परिगृह्य व्यवहरति।[३]

धर्मेण द्युप्रभृतिषु लोकेषु गमनं भवति। अधर्मेण अतलवितलसुतलरसातलतलातलमहातलपाताललोकेषु गमनं भवति। अतत्त्वज्ञानात् प्राकृतिकः वैकृतिकः दाक्षिणकश्चेति बन्धो जायते। तत्त्वज्ञानेन मोक्षस्य प्राप्तिर्भवति।

सांख्यदर्शने प्रत्ययसर्गः चतुर्विधो भवति। विपर्ययाशक्तितुष्टिसिद्ध्याख्यभेदात्।[४] व्यस्तरूपेण प्रत्ययसर्गस्य पञ्चाशत् भेदाः भवन्ति। तमः, मोहः, महामोहः, तामिस्रः, अन्धतामिस्रश्चेति भेदात् विपर्ययः पञ्चविधः।[५] त्रयोदशकरणानां वैकल्यात् अशक्तेरष्टाविंशति भेदाः[६] भवन्ति। तुष्टिर्नवधा, सिद्धिरष्टधा इति। विपर्ययेषु तमः अष्टविधं मोहः अष्टविधः महामोहः दशविधः, अष्टादशधा तामिस्रः, अन्धतामिस्रश्चापि अष्टादशधा भवन्ति। विपर्ययादीनां स्वरूपमधोलिखितं विद्यते।

तमः = अविद्या

१. प्रकृतिरेव आत्मा इति अज्ञानम्।

२. बुद्धिरेवात्मा इति अज्ञानम्।

३. अहङ्कार एवात्मा इति अज्ञानम्।

४. शब्दतन्मात्रा एवात्मा इत्यज्ञानम्।

---

१. मातापितृजं स्थूलं प्रायशः इतरन्न तथा सांख्यसूत्रम्। अ. ३ सूत्राणि ७।। सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. ११०

२. सप्तदशैकं लिङ्गम् ।। अ.३१ सूत्र ८।। सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ. १११

३. पुरुषार्थहेतुकमिदं निमित्तनैमित्तिकप्रसङ्गेन। प्रकृतेर्विभुत्वयोगान्नटवद् व्यवतिष्ठते लिङ्गम्।। सां.का. ४२/सां.त.कौ. २०२ पृ.

४. एष प्रत्ययसर्गो विपर्ययाऽऽशक्तितुष्टिसिद्ध्याख्यः।
गुणवैषम्यविमर्दात्तस्य च भेदास्तु पञ्चाशत् सा.का. ४६ सा.त.कौ. २०५

५. सांख्यकारिका ४७ सां.त.कौ. पृ.सं. २०५

६. अशक्तिरष्टाविंशतिधा ।। सांख्यसूत्रम् अ. ३ सू. ३६

५. स्पर्शतन्मात्रा एवात्मा इत्यज्ञानम्।

६. रूपतन्मात्रा एवात्मा इत्यज्ञानम्।

७. रसतन्मात्रा एवात्मा इत्यज्ञानम्।

८. गन्धतन्मात्रा एवात्मा इत्यज्ञानम्।

मोहः = अस्मिता

१. अणिमा मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

२. महिमा मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

३. लघिमा मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

४. प्राप्तिः मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

५. प्राकाम्यं मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

६. वशित्वं मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

७. ईशित्वं मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

८. कामावसायित्वं मम शाश्वतिकमैश्वर्यमस्ति इत्यभिमानः।

महामोहः = रागः

१. दिव्यशब्दरञ्जनीविषये आसक्तिः।

२. दिव्यस्पर्शरञ्जनीविषये आसक्तिः।

३. दिव्यरूपरञ्जनीविषये आसक्तिः।

४. दिव्यरसरञ्जनीविषये आसक्तिः।

५. दिव्यगन्धरञ्जनीविषये आसक्तिः।

अदिव्यगन्धादिपञ्च विषयाः

६. गन्धरञ्जनीयविषये आसक्तिः।

७. रसरञ्जनीयविषये आसक्तिः।

८. रूपरञ्जनीयविषये आसक्तिः।

९. स्पर्शरञ्जनीयविषये आसक्तिः।

१०. शब्दरञ्जनीयविषये आसक्तिः।

एवं दिव्यादिव्यभेदेन दशविधाः शब्दादिविषयाः परस्परेण उपहन्यमानाः सन्तः द्वेषस्य विषयाः भवन्ति। अष्टविधैश्वर्याणि प्रति द्वेषः तथाचैतेषामष्टादशविधत्वादष्टादशभेदाः[1] तामिस्रस्य भवन्ति। अणिमाद्यष्टैश्वर्याणां दिव्यादिव्यभेदेन शब्दस्पर्शरूपरसगन्धानां मिलित्वा अष्टादशविषयाः भवन्ति। एतेषां कश्चन दुष्टः न अपहरतु इति भयं जायते। भयविषयाणामष्टादशविधत्वात् अन्धतामिस्रः अष्टादशधा[2] भवति। नवतुष्टीनामभावः अष्टसिद्धीनामभावः एकादशेन्द्रियवधाः तादृशतुष्टिसिद्धीनामभावविशिष्टा बुद्धिश्च एतेषां विषयाणामष्टविंशतिविधत्वादष्टाविंशतिभेदाः अशक्तेः[3] भवन्ति। एकादशेन्द्रियाणां वधैः सह बुद्धिवधस्य व्यस्तरूपेण स्वरूपं निम्नलिखितं विद्यते।

१. बाधिर्यम्

२. कुष्ठित्वम्

३. अन्धत्वम्

४. जडत्वम्

५. अजिघ्रत्वम्

६. मूकत्वम्

७. कौण्यम्

८. पङ्गुत्वम्

९. क्लैव्यम्

१०. उदावर्तम्

११. मन्दता[4]

अशक्तिः

१२. अम्भतुष्ट्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

१३. सलिलतुष्ट्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

१४. ओघतुष्ट्येभावविशिष्टा बुद्धिः।

---

१. अवान्तरभेदाः पूर्ववत् सां.सू. अ. ३ सू. ४१

२. भेदस्तमसोऽष्टविधो मोहस्य च दशविधो महामोहः।
तामिस्रोऽष्टादशधा तथा भवत्यन्धतामिस्रः।। सां.का. ।।४८।। पृ.सं. सां.त.कौ. पृ.सं. ४१६

३. एकादशेन्द्रियवधाः सह बुद्धिवधैरशक्तिरुद्दिष्टा।
सप्तदशवधा बुद्धेर्विपर्ययात्तुष्टिसिद्धीनाम्।। सां.का. ४६।। पृ.सं. ४२३

४. बाधिर्यं कुष्ठिताऽन्धत्वं जडताऽजिघ्रता तथा।
मूकता कौण्यपङ्गुत्वे क्लैव्योदावर्तमन्दताः।। सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ. ४२४

१५. वृष्टितुष्ट्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

१६. पारतुष्ट्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

१७. सुपारतुष्ट्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

१८. पारापारविशिष्टा बुद्धिः।

१९. अनुत्तमाम्भविशिष्टा बुद्धिः।

२०. उत्तमाम्भविशिष्टा बुद्धिः।

२१. तारसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२२. सुतारसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२३. तारतारसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२४. रम्यकसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२५. सदामुदितसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२६. प्रमोदसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२७. मुदितसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

२८. मोदमानसिद्ध्यभावविशिष्टा बुद्धिः।

व्यस्तरूपेण अशक्तेरष्टविंशति भेदाः उक्ताः। नवतुष्टीनामष्टसिद्धीनां लक्षणमिदानीमुच्यते-

तुष्टयः नवविधाः[1] भवन्ति। चतस्रः आध्यात्मिक्यः तुष्टयः, पञ्चबाह्यतुष्टयश्च। आत्मानमधिकृत्य जायमानाः आभ्यन्तराः तुष्टयः आध्यात्मिक्यः तुष्टयः भवन्ति। अत एव वाचस्पतिमिश्रोऽपि ब्रवीति "प्रकृतिव्यतिरिक्तमात्मानम-धिकृत्य यस्मात्ताः तुष्टयस्तस्माद् "आध्यात्मिक्यः" "प्रकृत्युपादानकालभागाख्याः"[2] इति। अनिरुद्धवृत्तिकारोऽपि वदति "अनात्मनि आत्मबुद्ध्या प्रवर्त्तमाना आध्यात्मिक्यः चतस्रः"[3] तुष्टयः भवन्ति। प्रकृतिविवेकदर्शनात् चेत् मुक्तिः अत एव प्रकृतिरेव उपास्या इति मत्वा यः प्रकृतिमुपासते एषा प्रकृतितुष्टिः अम्भपदवाच्येति। विवेकज्ञानात् अपि न साक्षात्, अदर्शनात् व्रतग्रहणात्, वा सन्यासग्रहणात् भविष्यति "प्रव्रज्यामुपाददीथाः, कृतं ते ध्यानाभ्यासेनायुष्मन्"[4] इति उपदेशे या तुष्टिः सोपादानाख्या सलिलमिति।

सन्यासग्रहणेनापि न सद्यः मुक्तिरपितु कालपरिपाकमपेक्ष्य सिद्धिं ते विधास्यन्ति इयं तुष्टिः कालाख्या ओघपदवाच्या भवति।

---

१. आध्यात्मिक्यश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभागाख्याः।
बाह्या विषयोपरमात्पञ्च च नव तुष्टयोऽभिमता।।५०।। सां.का. सां.त.कौ.पृ.४२६

२. सां. तत्त्व कौ. पृ. ४२७, ३. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. १२३, ४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ४२८

कालवशादपि न सर्वेषां मुक्तिः अपितु भाग्यादेव भविष्यति। अथवा जन्मान्तरकृतध्यानाभ्यासजनिता दृष्टद्वारैव मुक्तिः भविष्यति इति उपदेशे या तुष्टिः भवति सा भागाख्या वृष्टिपदवाच्या इति। विषयार्जनदुःखादुपरमे पारतुष्टिः, विषयरक्षणदुःखादुपरमे सुपारतुष्टिः, क्षयं भावयतः दुःखादुपरमे पारपारतुष्टिः, भोगदोषं भावयतः दुःखादुपरमे अनुत्तमाम्भतुष्टिः, नानुपहत्य भूतानि भोगसिद्धिः इति दुःखादुपरमे उत्तमाम्भतुष्टिश्च भवन्ति। ऊहः तर्कः मननमिति ऊहसिद्धिः[1] सुतारमिति। ऊहसिद्धेः स्वरूपं प्रतिपादयन्नाह सांख्यतत्त्वकौमुदीकारः "ऊहः तर्कः आगमविरोधिन्यायेन[2] आगमार्थपरीक्षणम्। परीक्षणञ्च संशयपूर्वपक्षनिराकरणेनोत्तरपक्षव्यवस्थापनमिति'। शब्दज्ञानं द्वितीया तारसिद्धिः अथवा शब्दजनितमर्थज्ञानम् शब्दसिद्धिरिति'। अध्ययनं तृतीया सिद्धिः तारतारमिति वा विधिवद्गुरुमुखादध्यात्मविद्यानामक्षरस्वरूपग्रहणमध्ययनसिद्धिरिति।

गुरुब्रह्मचारिणां प्राप्तिः सुहृत्प्राप्तिरूपा सिद्धिः रम्यकमिति, वा न्यायेन स्वयं परीक्षितमप्यर्थं न श्रद्दधते न यावद् गुरुशिष्यसब्रह्मचारिभिः सह संवाद्यते, अतः सुहृदां गुरुशिष्यसब्रह्मचारिणां संवादकानां प्राप्तिः सुहृत्प्राप्तिः। बाह्यान्तः शुद्धिः[3] पञ्चमीसिद्धिः सदामुदितमिति अथवा दानं-शुद्धविवेकज्ञानम्[4] तच्च सवासनसंशयविपर्यासानां परिहारेण विवेकसाक्षात्कारस्य स्वच्छप्रवाहेऽवस्थापनमिति।

आध्यात्मिकदुःखविघातः प्रमोदनामिका सिद्धिः।[5] आधिभौतिकदुःखविघातः मुदितनामिका सिद्धिः। आधिदैविकदुःखविघातः अष्टमी मोदमानाख्या सिद्धिरिति। प्रत्ययसर्गस्य अवान्तरभेदः प्रतिपादितः। भूतादिसर्गस्यावान्तरभेदं प्रतिपादयिष्ये इति। दैवसर्गः अष्टप्रकारो[6] भवति। ब्राह्मः, प्राजापत्यः, ऐन्द्रः, पैत्रो, गान्धर्वो, याक्षो, राक्षसः, पैशाचश्चेति। तैर्यग्योनिश्च पञ्चविधो भवति पशुमृगपक्षिसरीसृपस्थावरा इति। मानुषकश्च एकविधो भवति। भुवलोकस्वर्गलोकमहलोकजनलोकतपलोकसत्यलोकेषु सत्त्वगुणस्य बहुलता[7] भवति। भूर्लोके रजोगुणस्य, पश्वादिस्थावरान्तेषु तमोगुणस्य बहुलता च भवति। यथा नर्तकी नृत्यं दर्शयित्वा नृत्यात् निवर्तते तथैव प्रकृतिः आत्मानं दर्शयित्वा निवर्तते। प्रकृतिः सुकुमारतरा वर्तते। स्वं रूपं प्रदर्श्य सा परावृता भवति। पुरुषः गुणरहितः अपरिणामी विद्यते अतः कश्चिद् पुरुषः न बद्धो भवति न प्रेत्यभावापरनामानं संसारं लभते नापि पुरुषः मुक्तो भवति। अपितु प्रकृतिरेव नानापुरुषाश्रया सती बद्धा भवति संसारं लभते मुक्ता च भवति इति। धर्मवैराग्यैश्वर्यानैश्वर्याधर्माज्ञानावैराग्यैरेभिः सप्तभिः[8] आत्मना आत्मानं बध्नाति। विवेकज्ञानरूपेणैकेन पुरुषं विमोचयति इति। तत्त्वविषयज्ञानाभ्यासात् संशयभ्रमराहित्यात् प्रमात्मकं मिथ्याज्ञानरहितं नास्ति परिशेषः ज्ञातव्यो

१. ऊहादिभिः सिद्धिरष्टधा ।।४४।। अ. ३ सू. ४४ सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. १२५
२. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. ४२८, ३. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. ४२८, ४. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ४४१
५. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. १२६,
६. अष्टविकल्पो दैवस्तैर्यग्योनिश्च पञ्चधा भवति।
मानुषकश्चैकविधः समासतो भौतिकः सर्गः ।।सां.वा. ५३।। सां.त.कौ. पृ. ४५।
७. "ऊर्ध्वं सत्त्वविशाला" ।। अ. ३ सू. ४८।।
तमो विशाला मूलतः अ.३ सू. ४६। "मध्ये रजोविशालः" अ. ३ सू. ।।५०।।
८. रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नात्यात्मानमात्मना प्रकृतिः। सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण ।। सां.का. ६३ ।।

विषयो यस्मिन् तादृशम् अहं क्रियाशून्योऽस्मि, अहम् अकर्ताऽस्मि स्वामितारहितोऽस्मि इति ज्ञानं जायते। अत्र वाचस्पतिमिश्रोऽपि वदति "यतश्चात्मनि[1] व्यापारावेशो नास्त्यतो "नाहम्"। अहमिति कर्तृपरम्। अहं जानामि' 'अहं जुहोमि' 'अहं ददे' 'अहं भुञ्जे' इति सर्वत्र कर्तुः परामर्शात्, निष्क्रियत्वे च सर्वकर्तृत्वाभावः। ततः सुष्ठूक्तम् "नाहम्" इति। अत एव "न मे"। कर्ता हि स्वामितां लभते, तदभावात्तु कुतः स्वाभाविकी स्वामिता ? इत्यर्थः। अथवा "नास्मि" इति पुरुषोऽस्मि न प्रसवधर्मा इति।

विवेकज्ञाने जाते सति प्रकृतिः मया दृष्टा इति निश्चित्य पुरुषः प्रकृतिं पुनः सकौतुकं द्रष्टुं नेच्छति। प्रकृतिरपि पुरुषेणाहं दृष्टा इति निश्चित्य विरमति न पुनर्दर्शनाय प्रवर्तते[2] इति। सांख्यनये मोक्षस्तु द्विविधो भवति जीवन्मुक्तिः विदेहमुक्तिश्च। विशुद्धज्ञानप्राप्तेः देहारम्भकानां संचितक्रियमाणानां धर्मादीनां संसारकारणत्वाप्राप्तौ अर्थात् स्वाश्रये स्वफलोत्पादनासामर्थ्यस्य प्राप्तौ देहारम्भकादृष्टवशात् स च तत्त्वज्ञानी धृतशरीरः तिष्ठति यथा कुलालव्यापारात् चक्रे वेगसंस्कारो जायते ततः घटनिर्माणानन्तरमपि चक्र भ्रमिः तिष्ठति तथैव तत्त्वज्ञानीति इयमवस्था जीवन्मुक्तस्य भवति। जीवन्मुक्तौ श्रुतिरपि प्रमाणं विद्यते।

"दीक्षयैव नरो मुच्येत्तिष्ठेन्मुक्तोऽपि विग्रहे।
कुलालचक्रमध्यस्थो विच्छिन्नोऽपि भ्रमेद् घटः"[3] ।।८२।।

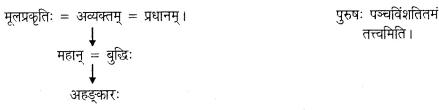
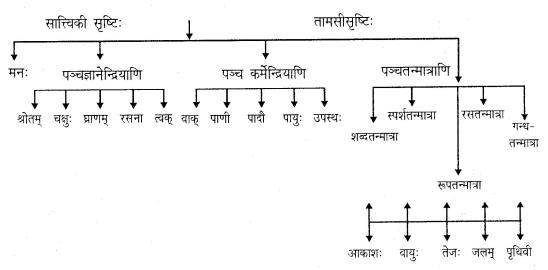
सांख्यदर्शने जीवन्मुक्तिः स्वीक्रियत इत्यत्र सूत्रत्रयं प्रमाणं विद्यते। "जीवन्मुक्तश्च"[4] "चक्रभ्रमणवद्धृतशरीरः"[5] "संस्कारलेशतस्तत्सिद्धिः"[6] अर्थात् जीवन्मुक्तः मुक्तो भवति रागाभावात्। यथा दण्डस्यापगमे वेगसंस्कारवशात् चक्रं भ्रमति तथैव तत्त्वज्ञानिनामपि देहधारणकर्मणः अक्षयत्वात् तस्मिन् क्षणे विदेहमुक्तिस्तु न भवति परन्तु सञ्चितकर्मणां क्षयात् जीवन्मुक्तिदशायां संस्कारस्य विद्यमानत्वात् जीवन्मुक्तस्य सिद्धिर्भवति। तदनन्तरमारब्धभोगेन कर्मणोत्पादितस्य शरीरस्य नाशे जाते बुद्धितत्त्वादिद्वारा भोगापवर्गपुरुषार्थयोः प्राप्त्यनन्तरं प्रधानं विनिवर्तते। ततः पुरुषः ऐकान्तिकमात्यन्तिकमुभयं कैवल्यमाप्नोति। अत्र सूत्रकारः वदति-

"विवेकान्निःशेषदुःख निवृत्तौ कृतकृत्यः नेतरान्नेतरात्"[7] अर्थात् अशेषरूपेण त्रिविधदुःखस्यात्यन्तनिवृत्तौ कृतकृत्यः पुरुषः परममुक्तिं प्राप्नोति। मोक्षस्वरूपं प्रतिपादयन्नाह सूत्रकारः - "द्वयोरेकतरस्य वौदासीन्यमपवर्गः[8] अर्थात् प्रकृतिपुरुषयोः, प्रकृतेः औदासीन्यं विवेकिनं प्रति अप्रवर्तनम्, पुरुषस्य औदासीन्यं प्रकृत्यनभिष्वङ्गः उभयोरेकतरः पुरुषः तस्य स्वस्वरूपे अवस्थानं मोक्षः।

---

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी पृ.सं. ४८४
२. दृष्टा मयेत्युपेक्षत एको दृष्टाहमित्युपरमत्यन्या। सति संयोगेऽपि तयोः प्रयोजनं नास्ति सर्गस्य।। ।। सां.का. ६६ ।।
३. सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ.सं. ४२८, ४. सांख्यसूत्र अ. ३ सू. ७८, ५. सांख्यसूत्रम् अ. ३ सू. ८२
६. सांख्यसूत्रम् अ. ३ सू. ८३, ७. सांख्यसूत्रम् अ. ३ सू. ८४
८. सांख्यसूत्रम् अ. ३ सू. ६५ सांख्यसूत्रवृत्तिः पृ. १३३

संक्षेपेण पञ्चविंशतितत्त्वानां निरूपणे मया विहितं विस्तरभयादत्रैव विरम्यते चित्ररूपेण जगतः विकासक्रम उच्यते-

पुरुषः पञ्चविंशतितमं तत्त्वमिति।

अनया रीत्या समासतः पञ्चविंशतितत्त्वानां स्वरूपं प्रतिपादितमिति।

□□ सङ्केतः उपाचार्यः सर्वदर्शनविभागाध्यक्षश्च
श्री लाल बहादुरशास्त्री राष्ट्रिय-संस्कृत-विद्यापीठम्
(मानित-विश्वविद्यालयः)

नादतत्त्वविमर्शः

❑ प्रो. राधेश्याम चतुर्वेदी

भारतीय दर्शन परम्परा में जगत् की सृष्टि के विषय में भिन्न-भिन्न प्रकार से चिन्तन हुआ है। इस क्रम में नाद-ब्रह्म से जगत् की उत्पत्ति हुई है यह अन्यतम सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त को स्वीकार करने वाले दार्शनिक सम्प्रदायों में स्फोटवादी वैयाकरण तथा अनेक तन्त्रागमाश्रित शैव दर्शनादि हैं। तन्त्रागमों के अनुसार जब परम शिव अथवा परम शक्ति स्वातन्त्र्यवशाद् लीलावश सिसृक्षा करता है, तो समवायिनी विमर्श शक्ति शून्य रूप से परिणमित होती है। शून्य से स्पर्श तथा स्पर्श से नाद की उत्पत्ति होती है। शून्य बिन्दु रूप होता है जो प्राणवायु का घनीभूत सङ्घट्ट होता है। प्राण सर्वत्र सञ्चरण करता हुआ ब्रह्माण्ड, प्राकृताण्ड, मायाण्ड आदि क्रम से व्यष्टितया प्रति पिण्ड में स्पन्दित होता है। प्राण ही नादरूप है, जिसका उत्पत्ति स्थान मूलाधारचक्र है। कुछ विद्वान् इसका उत्पत्तिस्थान हृदय मानते है। नाद की व्यक्ति परम पुरुष के वाचक 'हम्' तथा परम प्रकृति के वाचक 'स', जो कि संहार तथा सृष्टि बीज होते हैं, से होती है। इसी कारण प्राणियों के देह में स्वभावतः स्पन्दन रूप प्राण अथवा नाद 'हंस' इस प्रकार उच्चार्यमाण होता है।

ऋग्वेद तथा अथर्ववेद में वाग्रूप से, उपनिषदों में शब्द ब्रह्म रूप से, योगसाधना में भ्रमरस्वन के समान आन्तर्नादरूप से, शब्दविवर्तमत में अखण्डस्फोट रूप से तथा तन्त्रसाधना में विविध अर्थ वाले ओङ्कार उच्चारण द्वारा कृत्रिमवर्णविभाग के विगलित हो जाने पर अखण्ड नादरूप से गृहीत है। यही नाथ सम्प्रदाय में मन्त्रयोग मन्त्रसाधना नादसाधना आदि नामों से ज्ञेय है। पर बीजरूप नाद समस्त प्राणियों में स्थित होता हुआ परमेश्वर की ज्ञानशक्ति के रूप में नाद तथा क्रियाशक्ति के रूप में बिन्दु कहलाता है। इस नादानुसन्धान को पुरुषार्थलाभ का अन्यतम उपाय बतलाया गया है। यही परावाक् परब्रह्म नाद सृष्टि का कारण है।

विद्वान् लेखक ने नादविमर्श की शास्त्रोक्त प्रक्रिया को अत्यन्त सरल तथा रोचक शैली में प्रतिपादित करते हुए तथा नादसाधना में गुरु की अनिवार्यता आत्मसाक्षात्कार हेतु बतलाते हुए नादतत्त्व के विमर्श पर प्रकाश डाला है।

●

नादस्य स्वरूपम्

जगतः सृष्टिविषये भिन्नभिन्नदार्शनिकसम्प्रदायानां भिन्नभिन्नानि मतानि शास्त्रेषूपलभ्यन्ते। तत्र शब्दब्रह्मणो नादाद्वा जगत उत्पत्तिरिति अन्यतमः सिद्धान्तः। परमा शक्तिः परमशिवो वा यदा निरपेक्षः सन् स्वस्वातन्त्र्यवशाल्लीलान्यायेन जगत् स्रष्टुमिच्छति तदा तस्मिन् समवायसम्बन्धेन वर्त्तमाना तत्समवायिनी विमर्शशक्तिः शून्यरूपेण परिणमते। शून्यात् शक्तिरूपस्य स्पर्शस्योत्पत्तिस्ततो नादः। तदाह स्वच्छन्दतन्त्रे–

'तस्माच्छून्यं समुत्पन्नं शून्यात् स्पर्शसमुद्भवः।
तस्मान्नादः समुत्पन्नः।।' (११।१५)

बिन्दुरेव शून्यम्। यथा बिन्दोः संसरणेन रेखा प्रकटीभवति तथा शक्तेः परिणामभूतेन बिन्दुना नादस्य समुद्भवः।

बिन्दोस्तस्माद् भिद्यमानाद्रवोऽव्यक्तात्मकोऽभवत्।
स एव श्रुतिसम्पन्नैः शब्दब्रह्मेति गीयते।। (प्रपञ्चसार तन्त्रम् १।४३)

अयं बिन्दुः प्राणवायोर्घनीभूतः सङ्घट्टः। परमात्मन एकस्या एव शक्तेः तदिच्छया त्रयः प्रकारा आविर्भूता भवन्ति। तेषां नामानि संविच्छक्तिः सन्धिनीशक्तिः ह्लादिनीशक्तिश्च सन्ति। आसां शक्तीनां मध्ये संविच्छक्तिः प्रधानीभूताऽस्ति। आकाशरूपेयं संविच्छक्तिः पारमेश्वरस्वातन्त्र्येणादौ प्राणरूपेण परिणमते–'प्राक् संवित् प्राणे परिणता।' अयं प्राणवायुर्व्यापकरूपेण ब्रह्माण्डे व्याप्यरूपेण च पिण्डे प्रवहन्नास्ते, पिण्डब्रह्माण्डयोः सादृश्यात्। असंख्यब्रह्माण्डेषु उपाधिवशात् पृथक् पृथग् रूपेणोच्चरमाणोऽप्ययं प्राणः समष्टिरूपेणैक एव। यथा पृथक् पृथक् पिण्डे प्रवहमाणः प्राणः समष्टिरूपेण एक एव सन् तत्तत्पिण्डोपाधिना प्रतिपिण्डं पृथक् पृथग् व्यवहरति जीवनमृत्युरूपेण, तथैव पृथक् पृथग् ब्रह्माण्डे प्रवर्त्तमानः प्राणः ब्रह्माण्डानां समष्टिभूते प्राकृताण्डे एक एव। अनयैव रीत्या नानाप्राकृताण्डेषु पृथक् पृथग् विचरन् प्राणः प्राकृताण्डानां समिष्टभूते मायाण्डेऽपि एक एव। तथैव पद्धत्याऽधिसङ्ख्यमायाण्डेषु प्रवहमाणः प्राणः शाक्ताण्डे एक एव। इत्थं पश्यामो वयं यत् शक्त्यधिष्ठानभूतात् शाक्ताण्डात् प्रचलितः प्राणः प्रतिपिण्डं व्यष्टिरूपेण स्पन्दमान आस्ते। अयमेव प्राणवायुर्नादिति नाम्ना प्रसिद्धः। परमशिवमतिरिच्य नान्यः कोऽपि अस्य प्रेरयितोच्चारयिता वा विश्वस्मिन् वरीवर्त्ति। अयं नादो निखिलेऽपि विश्वस्मिन् अजस्रं प्रवहमान आस्ते। स न तु कदाचिद् विरमति नाप्यवरुध्यते केनचित्–

नास्योच्चारयिता कश्चित् प्रतिहन्ता न विद्यते।
स्वयमुच्चरते देवः प्राणिनामुरसि स्थितः।। (स्व.तं. ७।५८)

एष नादः 'महाशब्दः' इति नाम्नापि प्रसिद्धः। परबीजरूपोऽयं सर्वप्राणिनां हृदयेऽवस्थितः। तदुक्तं कालोत्तरतन्त्रे–'नादाख्यं यत् परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम्।' (१।५)

उत्पत्तिस्थानम्

पूर्वमेवोक्तं यत् सृष्टेरादौ संवित् शक्तिः प्राणरूपेण परिणमते। अस्मिन् प्राणे नादस्योत्पत्तिः किं वा प्राण एव नादः। केषाञ्चिन्मते संविदेव परावाग्रूपाऽस्ति। इयं च वाङ्मूलाधारे तिष्ठति–

'परावाङ् मूलचक्रस्था पश्यन्ती नाभिदेशगा।
हृदिस्था मध्यमा प्रोक्ता वैखरी कण्ठदेशगा।।' (प.ल.मं.स्फो.)

अत एव नादस्योत्पत्तिस्थानं मूलाधारचक्रम्। प्राणः पारमेश्वरेच्छावशाच्चिदचिदुभयधर्मयुक्तः। चित्त्वाद्धेतोरस्मिन् प्राणे शश्वत् स्पन्दनं स्वाभाविकरूपेण भवति। इदं स्पन्दनमुच्चार इति कथ्यते। अस्मादुच्चारादव्यक्तो ध्वनिरनाहतनादो वा निरन्तरमुत्पद्यमान आस्ते। अन्येषां विदुषां मते यतो हि पिण्डाभिधे शरीरे प्राणस्य स्थानं हृदयं वर्त्तते तस्माच्च हृदयात्प्राणः समग्रे शरीरे धावति अतः हृदयमेव तस्य नादस्योत्पत्तिस्थानम्। अस्यानाहतनादस्याभिव्यक्तिस्थानं बीजद्वयम्– सृष्टिबीजं 'सः' इति, संहारबीजं च 'हम्' इति। इदं बीजद्वयमाधृत्य नादस्याभिव्यक्तिर्भवति। 'हम्' इति परमपुरुषस्य 'सः' इति परमप्रकृतेश्च वाचकः। उभयोर्यामलस्वरूपं 'हंसः' इति। इदमेवास्य ध्वनिरूपेण प्रथमः परिणामः। अयं नित्यतया निखिलेष्वपि ब्रह्माण्डादिषु प्रवहमान आस्ते। प्राणिनां देहेष्वप्ययं नादो 'हंसः' 'हंसः' इति स्वाभाविकतया उच्चरन्नास्ते।

साहित्यम्

नादतत्त्वस्य वाग्रूपेण वर्णनं सर्वप्रथमतया सर्वप्राचीनतया वा ऋग्वेदे प्राप्यते। तत्र वाक्सूक्ते वाक् सर्वकार्यस्य कर्त्रीरूपा कथिता। सर्वेषु देवेष्वन्तः शक्तिरूपेण वर्त्तमाना सा भरणधारणादिकं कर्म करोति। तदाह–

अहं मित्रावरुणोभा बिभर्म्यहमिन्द्राग्नी अहमाश्वनोभा। .....अहं दधामि द्रविणं हविष्मते .....अहमेव स्वयमिदं वदामि .....यं कामये तं तमुग्रं करोमि .....। (ऋ.वे. १०।१२५।३) अथर्ववेदेऽप्ययं मन्त्रो लभ्यते। अस्मिन्नेव वेदेऽनेकेषु मन्त्रेषु वाचो वर्णनं क्रियते ऋषिभिः। तद्यथा–

'वाग्वै देवेभ्योऽपाक्रामत् यज्ञायातिष्ठमाना। सा वनस्पतीः प्राविशत्। सैषा वाग् वनस्पतिषु वदति दुन्दुभौ या तूणवे वीणायाम्।' (अथ. ६।१।४।१)। तथा– 'वाग्वै पराच्यव्याकृताऽवदत्। ते देवा इन्द्रमब्रुवन्निमां नो वाचं व्याकुरु.....।' (अथ. ६।४।७।५)। मैत्रायणीसंहितायामपि–

'द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये शब्दब्रह्म परं च यत्।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति।।' (६।२२)

एतेनेदमायातं यद् यत्तत्त्वं वाग्रूपेण वर्णितं तन्नाद एव।
उपनिषत्स्वपि नादतत्त्वस्य चर्चा समायाति। नादबिन्दूपनिषद्युक्तम्–

'ब्रह्मप्रणवसंलग्ननादो ज्योतिर्मयात्मकः।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्।।' (ना.वि. ४६)

एष नादो निरतिशयः। अयमेव शब्दब्रह्म, प्रणवनादः, ब्रह्मनादः, परावाक् इत्यादि नानानामभिरभिधीयते। ब्रह्मबिन्दूपनिषद्यपि शब्दब्रह्मणश्चर्चाऽऽयाति–

द्वे विद्ये वेदितव्ये शब्दब्रह्म परं च यत्।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति।। इति।

शब्दब्रह्मैव नादतत्त्वमिति पूर्वमेवोक्तम्। इदमेव विष्णोः परमं पदं यत्सूरयः सदा पश्यन्तो विराजन्ते। अवरकोटिकाः सर्वेऽपि नादाः ये आभ्यन्तरीणा बाह्या वा सन्ति ते सर्वे अस्मिन्नेव निरञ्जने नादे उत्पद्यन्ते विलीयन्ते च। एष नादो यद्यपि नित्यनिरञ्जनः सर्वव्यापी योगिजनानुभवगम्योऽस्ति तथापि तत्तदुपाधिभिरुपहितोऽसौ तत्तद्रूपतां व्रजति। अतएव ध्वनिरुत्पद्यते, नादस्तिरोहितो भवति, इत्यादि व्यवहारा लोके प्रचलिता दृश्यन्ते। यथोक्तं योगचूडामण्युपनिषदि–

गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते महान्।
घण्टादीनां प्रवाद्यानां नादसिद्धिरुदीरिता।। (यो.चू. ११५)

नादविन्दूपनिषदाह–

'अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।
पक्षाद् विपक्षमखिलं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत्।।
श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान्।
वर्धमाने तथाभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः।।
आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरसम्भवः।
मध्ये मर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजस्तथा।।
अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनः।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते सूक्ष्मसूक्ष्मतः।।' (३२-३५)

साधको यदा बाह्यं नादं विस्मृत्यान्तर्नादे समाहितो भवति तदा तस्य मनो बाह्यविषयेभ्यो विरतं भूत्वा तस्मिन् सुनादगन्धे भृङ्गवन्मकरन्दं पिबन्नास्ते। यत्रकुत्रापि नादे साधकस्य मनः स्थिरं भवति तत्र स्थिरीभूय तदूर्ध्वं सूक्ष्मतरं नादमनुसन्दध्याद्योगीति सिद्धान्तः। अयं नादो निशिताङ्कुश इव विषयकान्तारचारिमत्तमनोवारणस्य वारकः। अस्यामवस्थायां योगी मृतवदवतिष्ठते। स शीतोष्णसुखदुःखमानावमानादुत्तीर्णो भवति। एवंप्रकारेणाभ्यस्यन् योगी शाम्भवीमुद्रामापन्नो जाग्रतस्वप्नसुषुप्त्यवस्थात्रयविनिर्मुक्तः तुरीयामवस्थां भजते। यथोक्तं नादबिन्दूपनिषदि–

'अवस्थात्रयमन्वेति न चित्तं योगिनस्तदा।
जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्तः स्वरूपावस्थतामियात्।।' इति।

'दृष्टिः स्थिरा यस्य विना सदृश्यं
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं
स ब्रह्मतारान्तरनादरूपः।।' इति च।

महाभारतेऽपि–

वेदाः प्रमाणं लोकानां न वेदाः पृष्ठतः कृताः।
द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये शब्द ब्रह्म परं च यत्।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति।। (म.भा.शा.प. २७०)

अत्र शब्दब्रह्मेति ओंकारः। ओंकार एव च नादतत्त्वम्। सूतसंहितायां च शब्दब्रह्मणो निरूपणं यथा–

परः परतरं ब्रह्म ज्ञानानन्दादिलक्षणम्।
प्रकर्षेण नवं यस्मात् परं ब्रह्म स्वाभावतः।।
अपरः प्रणवः साक्षाच्छन्दरूपः सुनिर्मलः।
प्रकर्षेण नवत्वस्य हेतुत्वात् प्रणवः स्मृतः।।

प्रणवो द्विविधः, परोऽपरश्चेति। परो ब्रह्मात्मकः, अपरः शब्दात्मकः। अयमेव नाद इति कथ्यते। वैय्याकरणमतमनुसृत्य नादसम्बन्धे किञ्चिदुच्यते। योगी भर्त्तृहरिः वाक्यपदीये शब्दब्रह्मणश्चर्चां करोति–

अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दतत्त्वं यदक्षरम्।
विवर्त्ततेऽर्थभावेन प्रक्रिया जगतो यतः।। (१।१)

नादरूपादस्माद्ब्रह्मणो जगद् विवर्त्तमानं भवति। शान्तब्रह्मणो स्पन्दनमेव शब्दब्रह्म।

नादैराहितबीजायामन्त्येन ध्वनिना सह। (वा.प. १।८३)

इति कारिकायां नादशब्देनानित्या ध्वनयः सङ्केत्यन्ते। बीजशब्देन संस्कारो भावना वा कथ्यते। एतेषां सर्वेषां पृष्ठभूमौ परनादः शब्दब्रह्म वा तिष्ठति यो हि अन्यैर्वैयाकरणैः स्फोटशब्देन वाच्यतां नीयते। भर्त्तृहरिणाऽपि स्फोटशब्दस्य प्रयोगः कृतः–

'स्फोटस्याभिन्नकालस्य ध्वनिकालानुपातिनः।' इति। (वा.प. १।७४)

हेलाराजः परां वाचं शब्दब्रह्मेति कथयति–

'संविच्च पश्यन्तीरूपा भिद्यते। परावाक् शब्दब्रह्ममयी इति ब्रह्मतत्त्वं शब्दात् पारमार्थिकान्न भिद्यते।' (द्रव्यसमुद्देश ११ टी.)

कौण्डभट्टेन वैय्याकरणभूषणसारे नागेशभट्टेन च वैय्याकरणमञ्जूषायां वारं वारं स्फोटशब्दः प्रयुक्तः–

'वाक्यस्फोटोतिनिष्कर्षे तिष्ठतीति मतस्थितिः' इत्यादि। (वै.भू.सा. ६१)

'स चायं स्फोट आन्तरप्रणवरूप एव। तत्राप्यवयवद्वारा प्रणवोपलक्षणत्वम्।' (वै.सि.ल.मं. स्फोटप्रकरणम्)

इत्थमिदं निश्चीयते यद् वैय्याकरणैरपि नादतत्त्वस्य स्फोटरूपेण यत्र तत्र चर्चा कृता। नादतत्त्वमेव अखण्डस्फोटः, शब्दब्रह्म, अनाहतनाद इत्यादि नानाशब्दैरभिव्यज्यते।

नाथसम्प्रदाये नादतत्त्वस्याधिकं महत्त्वं वर्त्तते। अयं सम्प्रदायो भगवता शिवेन प्रवर्त्तितः अतएव भगवान् शिवः 'आदिनाथः' इति नाम्नालङ्कृतः। नाथसम्प्रदाये नवनाथानां चर्चायाति। तत्र मच्छन्दनाथो मत्स्येन्द्रनाथ इति वा प्रथम आचार्य उद्दिष्टः। उक्ता नवनाथा पाशुपतदर्शनस्यानुयायिन आसन्। श्री गोरक्षनाथोऽत्र प्रसिद्धतम आचार्यः। मत्स्येन्द्रनाथस्य शिष्यभूतोऽयं स्वपूर्वप्रचलितं नाथसम्प्रदायं सुव्यवस्थितं सुसङ्घटितं च कृत्वा अपूर्वां साधनपद्धतिं प्रवर्त्तयामास। ६०० ईस्वीतः १७०० ईस्वीपर्यन्तं नाथसम्प्रदायस्य प्रचारो बृहद्रूपेणासीत्। एतन्मते प्राणायाम-साधना-ओंकारसाधना चेति साधनाद्वयी मुख्यतमा मता। ओंकारस्था अ उ म् इति त्रयो वर्णाः त्रयाणां कालानां त्रयाणां वेदानां त्रयाणां लोकानां त्रयाणामग्नीनां त्रयाणां देवानां तिरॄणां पारमेश्वरीशक्तीनां च वाचकाः सन्ति-इति शास्त्रमर्मज्ञाः कथयन्ति। ओंकारसाधनमेव नादानुसन्धानमिति कथ्यते। अकारो वह्निदेशे ब्रह्मग्रन्थ्यभिधे नाभिस्थले, उकारो विष्णुग्रन्थौ हृद्देशे मकारश्च रुद्रग्रन्थौ भ्रुवोर्मध्ये तिष्ठति। ओंकारस्य अउम् इति कृत्रिमो वर्णविभागो नामस्मरणादोङ्कारस्मरणाद्वा यदा विगलितो भवति तदाऽखण्डनादः साधकस्यानुभवपथमायाति। नामस्मरणमेव मन्त्रयोग-मन्त्रसाधना-नादसाधना-इत्यदि नानानामभिर्व्यवह्रियते। इदं नादानुसन्धानमद्वैतशब्दब्रह्मानु-सन्धानम्। नादतत्त्वमाश्रित्य परब्रह्मतत्त्वस्य साक्षात्कारो भवति। अयमेवात्मसाक्षात्कारः परमपुरुषार्थलाभो मोक्षावाप्तिर्वेति कथ्यते।

तान्त्रिकवाङ्मये नादतत्त्वस्य वर्णनमनेकेषु ग्रन्थेषूपलभ्यते। ईश्वरप्रत्यभिज्ञायामुक्तमुत्पलदेवेन–

मूर्त्तिवैचित्र्यतो देशक्रममाभासयत्यसौ।
क्रियावैचित्र्यनिर्भासात् कालक्रममपीश्वरः।। (२।१।५)

परमेश्वरः स्वेच्छया स्वाव्यतिरिक्तमपि व्यतिरिक्तमिव जगदाभासयति। तत्र कालक्रमाभासने नादस्याविर्भावः। स्वच्छन्दतन्त्रे च–'अत्रारूढस्तु कुरुते शिवः परमकारणम्।' (१०।१२५८)

इत्युक्तम्। अस्यायमर्थः– परमेश्वरो व्यपिनीशक्तिसदाशिवादिभावाभावात्मकस्वशक्तिभित्तिभूतसमनाशक्तिमवलम्ब्य जगदाभासयति। अर्थाज्जगदाभासने शक्तिव्यापिनीसमनेति त्रीणि कारणानि सन्ति। समनातः शून्यस्योत्पत्तिः। तदनन्तरमन्यानि तत्त्वानि समुद्भवन्ति। तदेवाह–

'तस्माच्छून्यं समुत्पन्नं शून्यात् स्पर्शसमुद्भवः।
तस्मान्नादः समुत्पन्नः ....।।' (स्व.तं. ११।५)

एकैव पारमेश्वरीच्छाशक्तिः परसूक्ष्मस्थूलरूपतया समनाव्यापिनीशक्तिः-इति नामभिर्व्यवह्रियते। शक्तेः स्पर्शाच्छून्यरूपवाच्यवाचकोभयात्मकस्य जगतो मध्यात् प्रथमं वाच्यवाचकाविभागमयो नादः प्रस्फुटितो भवति। ध्वनिप्रभेदतः स घोषरावाद्यष्टधा रूपं गृह्णाति। नवमस्तु प्रकारो 'महाशब्दः' इति। अयं सर्वेषां व्यापको मतः। अयं

नादः स्थावरादिदेवयोन्यन्तेषु सर्वेषु प्राणिषु स्थितः सन्नजस्रं नदन्नास्ते। कालोत्तरतन्त्रानुसारेणायं सृष्टेर्बीजम्। तदाह–**'नादाख्यं यत् परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम्।'** इति।

स एव नादो ज्ञानक्रियारूपसदाशिवभट्टारकरूपेणाभिव्यज्यते। परमेश्वरो यदाऽन्तःकृतज्ञानशक्तिप्रधानस्तदा 'नादः' इति, यदा च क्रियाशक्तिरूपः प्रकाशस्तदा बिन्दुरिति कथ्यते। अस्माद् बिन्दोः सदाशिवस्योत्पत्तिः। यथोक्तम्–

'बिन्दोः सदाशिवो ज्ञेयः।' इति (स्व.तं. ११।१०)

सदाशिवात् ईश्वरशुद्धविद्यादिक्रमेण पृथिव्यन्ता जगत उत्पत्तिः।

आकाश एकः सन्नपि उपाधिभेदेन त्रिधा। भूताकाशः, चित्ताकाशश्चिदाकाशश्चेति। चक्षुषि निमीलिते सति यो घनान्धकारो दृश्यते तद् भूताकाशस्य रूपम्। अत्र भेद एव स्फुरति। अस्य भूताकाशस्य दर्शनं चक्षुरिन्द्रियेण भवति। चित्ताकाशस्य दर्शनं हृदये भवति। अयमाकाशो भेदाभेदमयः। यदा भूताकाशादन्धकारमयमावरणं किञ्चित्कालायापसृतं भवति तदा हृदये चित्ताकाशस्य दर्शनमाभ्यन्तरचक्षुषा भवति। चिदाकाशस्य स्थानं सहस्रारम्। भूतशुद्धेः प्रभावाच्चित्ताकाशे चित्तशुद्धेश्च प्रभावाच्चिदाकाशे साधकस्य स्थितिर्भवति। चिदाकाश एव विष्णोः परमं पदं यत् सूरयः सदा पश्यन्ति। नादतत्त्वं त्रिष्वप्याकाशेषु नदति। किं वा चिदाकाशः स्वयमेव नादरूपः। परमात्मनः स्वातन्त्र्यशक्तिः स्वात्मविमर्शकाले दर्पणतुल्ये चिदाकाशे भावराशिमभिव्यनक्ति। भावराशेः स्फुटीभाव एव परनादः। अयं परावागिति नाम्ना प्रसिद्ध इति पूर्वमेवोक्तम्। अत्र शब्दार्थौ अस्फुटरूपेणाभेदेन च तिष्ठतः। अस्याधिष्ठानं सुषुम्णानाडी। कुण्डलिनीशक्तिर्यदा प्रबुद्धा सती मूलाधारादूर्ध्वं व्रजति तदा मनसा सह प्राणवायोरूर्ध्वसञ्चारो भवति। अनेन सञ्चारेण सह कुण्डलिनीनामको बिन्दुरपि नादस्य रूपं दधाति।

नादो द्विधा– एकोऽनित्यो भौतिको नादः द्वितीयश्च नित्योऽनाहतनादः। केनचिदाघातेन कण्ठादिभ्य उत्थितो नादः शब्दवज्ज्ञानवद्वा तृतीयक्षणध्वसंप्रतियोगी। अतएवासौ आनत्यः। अयं मृदुकटुमन्दमध्यतीव्रादिभेदेन नानारूपः सन् सखण्डो भवति। तत्तद्देशकालावच्छिन्नोऽयं क्वाचित्कः कादाचित्कश्च भवति। अपरो यो नित्योऽनाहतो नादः स स्वयमुच्चरते। 'नास्योच्चारयिता कश्चित् प्रतिहन्ता न विद्यते।' इति पूर्वमेवोक्तम्। अत्रेदमवधेयम् नादरूपस्य प्राणस्य गतिर्द्विधा– स्वाभाविकी यत्नजा च। तत्र प्राणस्य नादस्य वा यत् स्पन्दनं किञ्चिच्चलनं तस्माद्धेतोः स्वाभाविकरूपेण वर्णानामुदयः। अत्र कस्यचिदपि यत्नस्यापेक्षा न भवति। स्वप्रकाशो नित्यश्चायं नादः सरलतया ऋजुगत्या वा परिस्फुटति। अत्र परापररूपेण सूक्ष्मं तारतम्यम्। तत्र परनादोऽविभक्तः एकरूपो नित्योऽनाहतश्चास्ति। यथोक्तं तन्त्रालोके–

'एको नादात्मको वर्णः सर्ववर्णाविभागवान्।
सोऽनस्तमितरूपत्वादनाहत इवोदितः।।' (६।२१७)

ब्रह्मप्रणवसंलग्नोऽयं नादो ज्योतीरूपः। अयमेव परावाक्पदवाच्य इत्यसकृदुक्तम्। शैवशास्त्रेऽयं पूर्णाहन्तेति कथ्यते। अयं नादो यद्यपि नित्यस्तथापि पारमेश्वरलीलयाऽस्योदयोऽपि भवति। एतद्विषये– 'प्राक् संवित् प्राणे

परिणता।' इति वचनं प्रमाणम्। एवञ्चेदमायाति यत् परावस्थायामस्योदय एव भवति न चास्तमिता। अन्येषां यत्नजानां नादानामुदयास्तावुभावपि घटतः।

नादोऽयं प्राणमाश्रित्योत्पद्यते। केषाञ्चिन्मते प्राणस्य परिमाणं षट्त्रिंशदङ्गुलम्। प्राणसञ्चारश्च बाह्याहोरात्राधीनः। दिवा प्राणस्य सञ्चारः अष्टशतोत्तरदशसहस्रसंख्याकः (१०८००) भवति। रात्रावपि सञ्चारसंख्या एतावत्येव। इत्थमेकस्मिन्नहोरात्रे प्राणस्य षट्शतोत्तरैकविंशतिसहस्रसंख्याकः सञ्चारो भवति। इयं मनुष्याणां स्वाभाविकी निःश्वासप्रश्वाससंख्या। संहारबीजेन हकारेण बहिर्गमनं प्राणस्य, सृष्टिबीजेन च सकारेणाभ्यन्तरागमनमिति 'हं सः' इति मन्त्रोऽजपा गायत्रीति कथ्यते। प्रातरुत्थायास्या परमेश्वरार्पणसङ्कल्पमात्रेण जीवो मुक्तो भवतीति शास्त्रतात्पर्यविदां ऋषीणां मतम्।

विमर्शप्रक्रिया–

शिवत्वलाभो मनुष्याणां परमः पुरुषार्थः। नादानुसन्धानमस्य पुरुषार्थस्य लाभायान्यतम उपायः। नाद एव परावाक् परं ब्रह्मेत्यसकृत्पूर्वमुक्तम्। अस्मादेव सृष्टिः। मात्रातीतश्चिन्मयो नादप्रवाहोऽयं सृष्टिकाले विश्वकल्याणायोर्ध्वतः पुरुषस्य भ्रूमध्ये पतति। यथा लोकपावनी गङ्गा विष्णुपदाच्छिवमस्तकमवतीर्णा तथैवेयं नादगङ्गा विश्वसृष्ट्यै जीवस्य च परमकल्याणाय अवतीर्णा भवति। भ्रूमध्यमेव चित्तस्य केन्द्रम्। प्रकृतिरस्मिन् केन्द्रे हं क्षं इति तथा तयोर्मध्ये लं बीजं सुसंरक्ष्य सृष्ट्युन्मुखी भवति। एवं हं लं क्षं इति त्रयो वर्णा भ्रूमध्ये संरक्षिता भवन्ति। तदनन्तरं चित्सूत्रमवलम्ब्य भ्रूमध्यादधःप्रदेशे त्रीणि मण्डलानि रचितानि भवन्ति। प्रथमं सोममण्डलम्, द्वितीयं सूर्यमण्डलम्, तृतीयं च वह्निमण्डलम्। तत्र सोममण्डलं स्वरमयं सूर्यमण्डलं कादिमान्तपञ्चविंशतिवर्णमयं वह्निमण्डलं च यकारादिसकारान्तमयं वर्त्तते। एषु त्रिषु मण्डलेषु क्रमशः कारणसूक्ष्मस्थूलशरीराणामुत्पत्तिर्भवति। इच्छामनःप्राणानामभिव्यक्तेरायमेव क्रमः। इयत्पर्यन्तं वर्णमालाया रचना पूर्णतां याति। अस्यां दशायामियं वर्णमाला पूर्णचिन्मयी भवति। एतदनन्तरमियं वर्णसमष्टिरीश्वरेच्छयाऽज्ञानमये कारणसमुद्रे यदा निमग्ना भवति तदास्या नाम 'कुण्डलिनी' इति जायते। अज्ञानाद्धेतोरियं वर्णमालाऽथवा कुण्डलिनी सुप्ततां याति। इयं च सुप्तता समष्टिरूपे विश्वे व्यष्टिरूपे च शरीरे समाना भवति। एतेनेदमायातं यन्नाद एव विश्वसृष्टेः कारणं सत् समष्टौ व्यष्टौ च सर्वत्र प्राणरूपेण जीवनीशक्तिरूपेण वा निहितः सन् विराजते। निखिलमनन्तं विश्वं स्वगर्भे धारयन्त्यसौ प्राणशक्तिः कुण्डलिनी वा प्रसुप्तभुजगाकारेण वर्त्तमाना आस्ते। प्राणो यदा स्वगर्भे विश्वं धारयति तदास्य नाम 'पराकुण्डलिनी' इति भवति। अस्यां दशायामनच्कहकारः स्वयमुच्चरते नादभावश्च तिरोभूतः सन् तिष्ठति। द्वितीयावस्थायां यदाऽयमनच्को हकारो नादात्मकतया स्फुरति तदाऽसौ 'वर्णकुण्डलिनी' इति कथ्यते। तथैव यदा प्राण इदं नादरूपं परित्यज्य निमज्य वा गभीरसुषुप्त्यवस्थां प्राप्नोति तदायं 'प्राणकुण्डलिनी' इति नाम्नाऽभिधीयते। एतास्तिस्रोऽवस्थाः पिण्डे ब्रह्माण्डे विश्वस्मिंश्च सहैव वर्त्तमाना राजन्ते एतावतेदं निश्चीयते यत् नादादेव समस्तविश्वस्य रचना सृष्टिर्वा भवति रचिते चास्मिन्निखिले विश्वे नाद एव प्राणरूपेण निहितो राराजते।

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तः– मन्त्रयोगो राजयोगो लययोगो हठयोगश्चेति। तथा चोक्तं योगतत्त्वोपनिषदि–

'योगो हि बहुधा ब्रह्मन् भिद्यते व्यवहारतः।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगतः।।' इति।

तत्र लययोगे नादसाधना उपदिश्यते। आदिनाथेन भगवता शिवेन प्रोक्ते सपादकोटिभेदभिन्ने लययोगे नादानुसन्धानात्मको योग एव श्रेष्ठः। अत्र चतस्रो नादभूमयो भवन्ति– आरम्भो घटः परिचयो निष्पत्तिश्चेति। निष्पत्त्यवस्थैव सिद्धावस्था। अष्टाङ्गयोगाभ्यासेन एकैकस्यां नादभूमौ एकैकस्या ग्रन्थेश्चक्रस्य वा भेदो जायते, तेनैव सह एकैकस्य शून्यस्योदयो भवति। तेन शून्योदयेन सह एकैकप्रकारस्य नादस्यानुभवो भवति। ओंकारान्तर्गताकारोकारमकाराणां मध्ये मकारानन्तरमुच्चारो बिन्दुरूपेण परिणमते। अत्र समेषां स्थूलसूक्ष्मादीनामुच्चारणभेदानां लये सत्यविभक्तावस्था भवति। स्वच्छन्दतन्त्रे नवविधनादानां वर्णनं कृतम्–

अष्टधा तु स देवेशि व्यक्तः शब्दप्रभेदतः।
घोषो रावः स्वनः शब्दः स्फोटाख्यो ध्वनिरेव च।।
झङ्कारो ध्वङ्कृतश्चैव अष्टौ शब्दाः प्रकीर्त्तिताः।
नवमस्तु महाशब्दः सर्वेषां व्यापकः स्मृतः।। (११।६-७)

तत्र 'महाशब्दः' इति भेदमतिरिच्यान्येऽष्टभेदाः कल्पिताः सन्ति। 'महाशब्दः' एव बिन्दुः। अस्योच्चारणकालोऽर्धमात्रा भवति। मनो यावत् क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तं वा भवति तावन्नादानुसन्धानस्य प्रारम्भो न भवति। चित्तैकाग्र्यावस्थैवार्धमात्रात्मके बिन्दौ प्रवेशावस्था। अङ्गुलिस्फोटात्मकैकमात्रातोऽर्धमात्रायां प्रवेशोऽतिदुष्करः। यतो हीयमर्धमात्रा चित्तैकाग्र्यचित्त-निरोधयोः सन्धिस्थले स्थिता भवति। अर्धमात्रातोऽपि सूक्ष्माः सूक्ष्मतराः सन्ति नादस्य कालभेदभूमयः। यथा यथा मात्राया ह्रासो वर्द्धते तथा तथा मनसो जडतया स्थूलेन वा सम्बन्धः क्षीयते। तेनैवानुपातेन चित्प्रकाशस्योर्जस्वलता वृद्धिं याति। अयं च क्रमः समनापर्यन्तं प्रचलति। समनात ऊर्ध्वं पूर्णनिरोधावस्थायाति। इयमेवोन्मनावस्था, यत्र मनसः कालस्य क्रमस्य च गतिर्नास्ति। एतेषां गत्यभावे पाशजालं नश्यति। तदुक्तम्–

'समनान्तं वरारोहे पाशजालमनन्तकम्'। इति।
'समनावधिपर्यन्तं कलङ्काधार उच्यते।' इति च (स्व.तं. ७।२२६)

नादतत्त्वस्य साक्षात्काराय जटिलस्य देहतत्त्वस्य भेदनमावश्यकं कर्म। अत्र सोपानत्रयं विद्यते–सकलं सकलनिष्कलं निष्कलञ्चेति। मूलाधारादारभ्याज्ञाचक्रपर्यन्तं सकलं, भ्रूमध्यात् किञ्चिदुपरिस्थिताद् बिन्दोरारभ्य अर्धचन्द्ररोधिनीनादनादान्तशक्तिव्यापिनीसमनोन्मनापर्यन्तं सकलनिष्कलसोपानमस्ति। तदुपरि अर्थादुन्मन्नोपरि स्थितो महाबिन्दुः निष्कलः। ललाटे स्थितोऽयं बिन्दुर्वर्त्तुलाकारो दीपतुल्यः। अस्य परित एकमावरणमस्ति यत्र निवृत्तिः प्रतिष्ठा विद्या शान्ता शान्त्यतीता इति पञ्चकलास्तिष्ठन्ति। शान्त्यतीता कला मध्ये तिष्ठति। शेषाश्चतस्रस्तु शान्त्यतीतां परितो विराजन्ते। यत्परमतत्त्वमव्यक्तावस्थायां 'शिवः' इति कथ्यते तदेव व्यक्तावस्थायां बिन्दुरित्य-भिधीयते। परमशिवस्य सृष्ट्युन्मुख्यवस्थैव बिन्दुः। अयमेवानन्ततत्त्वप्रवेशस्य प्रथमं द्वारम्। पूर्वमुक्तं यत् पिण्डे

ब्रह्माण्डे विश्वस्मिंश्च सर्वत्र नादः स्फुरन्नास्ते। परमात्मनः कृपाशक्तिरर्थाच्चिच्छक्तिर्यदा महामायायां सञ्चरति तदेयं महामाया क्षुब्धा सती नादरूपेण परिणमते।

बिन्दुरूपे चिदाकाशे चिच्छक्तेराघात एव नादाभिव्यक्तेर्मूलम्। इयमेव भगवतो महाकृपेति कथ्यते। भगवत्कृपावशाद् यदा गुरूपदिष्टमार्गेण शास्त्रोक्तविधिना चाभ्यस्यमानः साधकः स्वक्रियाकौशलेन प्रबलेच्छाशक्त्या च यदा मनोऽन्तर्मुखं करोति तदा नादस्य श्रवणप्रारम्भो जायते। लौकिकज्ञाने ज्ञातृज्ञानज्ञेयरूपायास्त्रिपुटेर्लोपो न भवति किन्तु सूक्ष्मचिदनुभूतिसमये भेदज्ञानात्मिकायास्त्रिपुट्याः क्रमशो निवृत्तिर्भवति। योगिजनैरनुभूयमानानां पञ्चशून्यानां मध्ये बिन्दुः प्रथमः शून्यः। अस्यां भूमौ सृष्टेर्बीजभूतायाः प्रकृतेः स्फुरणं न भवति। अत एवायं बिन्दुः पुरुषादभिन्नः कथितुं शक्यते। बिन्दोर्मात्राऽर्धमात्रा भवति। तदुपरि वर्त्तमानानां अर्धचन्द्ररोधिनीनादनादान्तशक्तिव्यापिनीसमनानां मात्राः क्रमशोऽर्धार्धन्यूनताक्रमेण १।४, १।८, १।१६, १।३२, १।६४, १।१२८ तथा १।२५६ भवन्ति। इमा मात्रा येन क्रमेण सूक्ष्मसूक्ष्मतरा भवन्ति तेनैव क्रमेण नादानां स्फुटता विस्तारश्चानुभूयते। केचन विद्वांस उन्मनावस्थायाः १।५१२ मात्रा उच्चारणकालं मन्यन्ते। अपरे कथयन्ति यदस्या अवस्थाया उच्चारणकालो न सम्भवति यतः कालस्य सीमा समनापर्यन्तमेव विद्यते।

चित्तैकाग्र्यदशायां मनसः स्थितिर्विन्दुमध्ये भवति। मनश्च नादद्वारा विन्दौ स्थितिं लभते। अयं नादो नाडीपथा मनो विन्दुं प्रापयति। सुषुम्नैवायं पन्था येन मनस्तत्र स्थितिं लभते। विन्दोः सकाशादसंख्यरश्मीनां निर्गमो भवति। तासां मध्ये यया रश्म्या सह मनसः संयोगो भवति स एव मनसः स्वकीयः पन्थाः। तद्द्वारा आरोहक्रमेण गच्छन् मनः शब्दस्य निवृत्तिधारामवलम्ब्य विन्दुं प्राप्नोति। चिच्छक्तिर्मायायां साक्षात् सञ्चरिता न भवति किन्तु महामायायां प्रतिबिम्बतां प्राप्य मायायां सञ्चरति। सञ्चरणकालसममेव माया क्षुब्धा भवति। अनेन क्षोभेण मायाकाशे यस्य शब्दस्य ध्वनेर्वा उत्पत्तिर्भवति स ध्वनिः शब्दो वाऽशुद्धो भवति। अनेन भेदज्ञानस्य प्रादुर्भावः। भेदज्ञानाद् बन्धो भवति। अशुद्धाः शब्दा विकल्पा इत्युच्यन्ते। आदिक्षान्तमातृकाचक्ररूपेणेयं वर्णमालाऽनन्तविकल्पमयवृत्ताकारं धारयित्वा मायाजालेन जीवं बध्नाति। तस्मान्मायापाशाद् बहिरागमनाय नादमयः शब्द एवैकमात्रमाश्रयः। नादमयः शब्दो जाग्रन्मन्त्ररूपः। अयं साधकानां मनस्यभेदज्ञानमुत्पाद्याशुद्धं वर्णजालं खण्डखण्डं करोति।

चिच्छक्तेर्बिन्दौ निपाताभावे नादस्योत्पत्तिरसम्भवा। एवमेवायं नादो यावद् विन्दौ प्रतयाहतो न भवति तावच्चिच्छक्तेर्लाभोऽप्यसम्भवः। यदा मनः विन्दौ प्रतिष्ठितं भवति तदा विन्दुक्षोभरूपस्य नादस्य विरामो भवति। मनश्च चिच्छक्तौ स्थितिं भजते। नादस्य विरामे सति ज्योतिष आविर्भावः। इदं ज्योतिर्नीरूपं बोधरूपं चैतन्यमेवास्ति। मनस्तत्र स्वेच्छया रूपं निर्मिमीते। शब्देन जागतिकरूपस्याविर्भावः ज्योतिषा च दिव्यरूपस्य प्राकट्यं भवति। नादरूपे शब्दब्रह्मणि मनसो निमज्जनं सविकल्पकसमाधिः, परब्रह्मरूपे ब्रह्मज्योतिषि च निमज्जनं निर्विकल्पक-समाधिरभिधीयते। अयं पातञ्जलसूत्रोक्तसमाधेर्भिन्नरूपा। एतेनेदमायातं यन्नादमुपेक्ष्य ज्योतीराज्ये प्रवेशो न केवलं दुष्करः किन्तु असम्भवः।

अस्माकं सर्वे वाग्व्यवहाराः चिन्तास्मृत्यादयः सर्वा वृत्तयोऽशुद्धशब्दजाः। यदा शुद्धशब्दस्य प्रारम्भो भवति

तदा इमेऽशुद्धशब्दा वह्नाविन्धनवद् भस्मीभूता भवन्ति। शुद्धशब्दस्य नादस्य वा क्रमिकविकासे प्रथमं अस्पष्टालोको दृश्यते। कालक्रमेण साधनक्रमेण चासौ विकासः स्पष्टतां याति। आलोकाज्ज्योतिषः प्रादुर्भावः। कालक्रमेणेदं ज्योतिरादौ विरलभूतं पश्चाद् घनीभूतं सद् दृश्यरूपेण परिणमते। इदं दृश्यं जागतिकवस्तूनि फलं पुष्पं गृहं मन्दिरं वा यत्किञ्चिद् वा भवितुं शक्नोति। आदौ इदं दृश्यं ज्योतिर्मयं सदपि क्षीणज्योतिषा वेष्टितं भवति। पश्चाद् घनीभूतं भवदेतावन्मात्रया घनीभूतं भवति यदिदं ज्योतिर्दृश्यादेवाविर्भूतं प्रतीयते। किञ्चित्कालानन्तरं तद् वेष्टकं ज्योतिर्लुप्ततां याति। तस्मिन् कालेऽनन्ताकाशे चिदानन्दमयं दृश्यं भासते। पश्चादाकाशोऽपि तिरोहितो भवति। तदा केवलमेकं दृश्यमेवावशिष्यते। अयमेव साधकस्यात्मा यः पूर्णो निराधारोऽव्यक्तसत्तात्मको भवति। तस्मादपि परमेकं तत्त्वमस्ति यत्र दृश्यमपि न भवति। द्रष्टैवैकमात्रं तिष्ठति, तत्र द्रष्टृभावो न भवति केवलं सच्चिदानन्दमात्रोऽयमात्मा स्वे महिम्नि प्रतिष्ठितो भूत्वा स्वशक्त्या स्वस्मिन्नेव स्वयमुल्लसति। इदमेव नादसाधनाया रहस्यमुद्देश्यं लक्ष्यं वा यद् गुरुं विना नैव ज्ञातुं प्राप्तुमनुभवितुं वा शक्यते। स गुरुर्मानवौघसिद्धौघदिव्यौघादन्यतमो भवितुमर्हतीत्यलं नादतत्त्वविमर्शेन।

सङ्केतः—

ऋ.वे.	-	ऋग्वेद
ना.वि.	-	नादविन्दूपनिषत्
प.ल.मं.	-	परमलघुमञ्जूषा स्फोटप्रकरणम्
म.भा.शा.प.	-	महाभारतं शान्तिपर्व
यो.चू.	-	योगचूडामण्युपनिषत्
वा.प.	-	वाक्यपदीयम्
वै.भू.सा.	-	वैयाकरण-भूषणसारः
स्व.तं.	-	स्वच्छन्दतन्त्रम्।

□□ सङ्केत– ज्ञान-आश्रम, गणेशपुरीकालोनी
पो.– सुसुवाही, वाराणसी– २२१००५

योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्तः एक विमर्श

□ प्रो. विमला कर्नाटक

चित्तस्य मलापहारकस्य योगशास्त्रस्य वैदिकदर्शनेषु महती प्रतिष्ठा वर्तते। तस्याः योगविद्यायाः प्रतिनिधिभूते पातञ्जलयोगसूत्रे योगशास्त्रस्य बीजशक्तिकीलकदिनियोगरूपेण चतुर्णां सूत्राणां स्मरणं कृत्वा 'योगश्चित्तनिरोधः इति सूत्रेण योगस्य लक्षणं प्रतिपाद्य तन्निर्दुष्टव्याख्यानार्थं वाचस्पतिमिश्रविज्ञानभिक्षुनागेशभट्टोक्तं भाष्यमुद्धरितवती लेखिका। योगस्वरूपञ्चित्तनिरोधरूपं सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातभेदेन द्विधोक्तम्। तत्र चोभयोरपि नैके भेदाः उक्ताः। चित्तशब्दः प्रकृतेराद्यपरिणामस्य बुद्धेः वाचकस्तस्य च क्षिप्तमूढविक्षिप्तैकाग्रनि-रुद्धाख्याः भूमयः चित्तावस्था एव। प्रमाणविपर्ययविकल्प- निद्रास्मृतिपदाभिधाः पञ्चचित्तवृत्तय उक्ताः योगसूत्रे। तासां चित्तवृत्तीनां निरोधः तन्नाशो नापितु स्वाधिष्ठानलयत्वमिति। तदुपायश्चाभ्यासवैराग्ये योगारूढोत्तमाधिकारिणे क्रियायोगश्च युञ्जानाय मध्यमाधिकारिणे अष्टाङ्गयोगश्चारुरुक्षवे मन्दाधिकारिणे इत्युक्तम्। धारणादिसाधनत्रयं तत्रान्तरङ्ग-साधनानि यमादिश्च बहिरङ्गसाधनानि भवन्ति।

उक्तविधया 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' इति योगसूत्रस्य लक्षणेऽभिहितपदेष्वेव समग्रयोगसिद्धान्तस्य समाहारं कृत्वा योगान्तर्गतसिद्धान्ततया परिणामवादस्य चर्चामपि कृतवती लेखिका। स च सरूपविरूपभेदेन प्रलयकालिकः सृष्टिकालिकश्चेति द्विधा परिणामः तदवान्तरभेदाश्चेति कर्ममीमांसायां योगसम्मतानि चतुर्विधानि कर्माणि च शुक्ल-कृष्ण-शुक्लकृष्णमिश्रितः अशुक्लाकृष्णभेदेनोक्तानि। जीवेश्वरयोरंशांशिभावः कैवल्यप्राप्तिश्चेत्यपि योगसूत्रस्य प्रतिपाद्यम् लेखिकया सर्वमेतद् योगसूत्रवृक्षस्याधः-शाखाप्रशाखातया वर्गीकृत्य सिद्धान्तानां समायोजनं कृतमस्मिन् निबन्धे।

प्राचीनपारम्पर्यागत एक प्रसिद्ध पद्य है-

> योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
> योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।

भर्तृहरि ने वाक्यपदीय के ब्रह्मकाण्ड में करणत्रयगत मलत्रयशोधक शास्त्रत्रय के विषय में उक्त आशय का एक पद्य प्रस्तुत किया है-

> कायवाग्बुद्धिविषया ये मलाः समवस्थिताः।
> चिकित्सालक्षणाऽध्यात्मशास्त्रैस्तेषां विशुद्धयः।। वाक्यपदीय, ब्रह्मकाण्ड

शरीरशोधक आयुर्वेदशास्त्र, वाक्शोधक व्याकरणशास्त्र तथा चित्तशोधक योगशास्त्र के प्रवर्तक भगवान् पतञ्जलि ने मानवमात्र के कल्याणार्थ अविस्मरणीय कार्य किया। शरीर-वाक्-चित्त शुद्धि के उपजीव्य ग्रन्थों का निर्माण किया।

महर्षि पतञ्जलि का योगसूत्र योगविद्या का पथप्रदर्शक है। सूत्रात्मक शैली में उपनिबद्ध पतञ्जलि का योगदर्शन समाधि-साधन-विभूति-कैवल्य नाम से चार पादों में विभक्त हैं, जिसमें कुल १९५ सूत्र हैं।

सूत्र का लक्षण

शास्त्रों में सूत्र का लक्षण मिलता है-

स्वाल्पाक्षरमसन्दिग्धं सारवद्विश्वतोमुखम्।
अस्तोममनवद्यञ्च सूत्रं सूत्रविदो विदुः।।

महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्र में सूत्र का यह लक्षण पूर्णतया चरितार्थ होता है। योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्तों पर चर्चा करने से पूर्व विषय के आधार पर शास्त्रवर्गीकरण के द्वितीय पक्ष को भी देख लेना आवश्यक है। व्याकरणशास्त्र को शब्दशास्त्र, न्याय-वैशेषिक को प्रमाणशास्त्र, मीमांसा को वाक्यशास्त्र तथा सांख्य-योग को प्रमेय शास्त्र कहते हैं। सांख्य के तत्त्व योग की प्रयोगशाला में परीक्षित है। सांख्य तत्त्वों का सिद्धान्तशास्त्र है, तो योग प्रयोगशास्त्र। सांख्य-योग को इसीलिये समानतन्त्र कहते हैं।

सूत्रों का वर्गीकरण

जिस प्रकार मनुष्य की जीवन-यात्रा धर्म और मोक्षरूप दो तटबन्धों के मध्य अर्थ और काम रूप दो भावधाराओं में प्रवाहित होती है उसी प्रकार योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः १/२ तथा तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् १/३ इन दो सूत्रों को आलम्बन बनाकर योग के अन्य सूत्र साधनापथ पर साधक का मार्गदर्शन करते हैं। प्रदीपन्याय से साधक को आशा की किरण दिखाकर योग-दिशा की दशा का मूल्यांकन करते हैं।

बीजसूत्र-प्रत्येक शास्त्र का एक बीज तत्त्व होता हैं जैसे भगवद्गीता का बीजवाक्य है-

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे। भगवद्गीता २/११

यही है भगवद्गीता का बीज - कि हे अर्जुन ! जिनके लिये शोक करना उचित नहीं है उन्हीं के लिये शोकर कर रहे हो किन्तु पण्डित व्यक्तियों की तरह बातें कर रहे हो।

जैसे बीज में वृक्ष की समस्त शक्ति निहित रहती है, किन्तु उचित संरक्षण से बीज अंकुरित, पल्लवित एवं पुष्पित होता है। वैसे शास्त्र का बीज सूत्र विषयविस्तार को प्राप्त होता है। योगशास्त्र का बीजसूत्र है-

बीजसूत्र - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः १/२

शक्तिसूत्र - **यथाऽभिमतध्यानाद्वा** १/३६

कीलक-**पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति** ४/३४

विनियोगसूत्र-**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि** २/२६

अभिप्राय यह है कि बीजसूत्र में प्रयुक्त योग, चित्त, वृत्ति और निरोध ये चार पद पतञ्जलि के योगसूत्रात्मक वृक्ष के बीजस्वरूप है। इन चार पदों के व्याख्यान में सम्पूर्ण शास्त्र समाहित हो जाता है। साधना में साधक की अभिमतता को इंगित करने वाला यथाऽभिमतध्यानाद्वा सूत्र को शक्तिसूत्र मान सकते हैं। चक्की के कीलक की भाँति साधना में कीलक-निश्चित उद्देश्य का प्रतिपादक सूत्र पुरुषार्थशून्यानां..... चितिशक्तिरिति है। और विनियोगसूत्र है- अष्टाङ्गयोग का प्रतिपादक सूत्र। वृत्तिनिरोध की यात्रा यम, नियमादि के अनुपालन से पूर्णता को प्राप्त होती है। अष्टाङ्गयोग योगवारिधि का ऐसा मन्थनदण्ड है, जिससे स्वरूपप्रतिष्ठरूप मोक्षामृत निःसृत होता है। परिणामतः साधक की जन्म-जन्मान्तरीय योग साधना की यात्रा पूर्ण हो जाती है।

योग का लक्षण

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इस बीजसूत्र को आधार बनाकर विषय का पल्लवन किया जाय तो ज्ञात होगा कि इस सूत्र में 'योगः' यह लक्ष्य पद है तथा 'चित्तवृत्तिनिरोधः' यह लक्षण पद है। अभिप्राय यह है कि लक्ष्यभूत 'योग' को चित्तवृत्तिनिरोधः पद से लक्षित किया जा रहा है। योग के लक्षण पद की निर्दुष्टता प्रतिपादित करने के लिये योगसूत्र के भाष्यकार व्यासदेव एवं व्यासभाष्य के टीकाकार वाचस्पति मिश्र, विज्ञानभिक्षु एवं नागेशभट्ट ने योग के इसके इस लक्षण के परिष्कार पर बल दिया है।

योगलक्षण का परिष्कार

१. अव्याप्तिदोष का निवारण

२. अतिव्याप्तिदोष का निराकरण

चित्तवृत्तिनिरोधः को यदि योग का लक्षण कहा जाय तो अलक्ष्यभूत क्षिप्तादि भूमियों में होने वाले चित्त के किंचिद्वृत्तिनिरोध को भी योग कहना पड़ेगा जब कि यह वाञ्छित नहीं है, एतावता योग के चित्तवृत्ति-निरोधः लक्षण में अतिव्याप्ति दोष प्रसक्त होगा।

उक्त अतिव्याप्ति के निराकरण के लिये जिससे योग का लक्षण अलक्ष्यभूत क्षिप्तादि में घटित न हो सके, यदि 'सर्वचित्तवृत्तिनिरोधः' को योग का यह लक्षण कहा जाय तो अतिव्याप्तिदोष निराकृत होते ही यह अव्याप्तिदोष से युक्त कहा जायेगा। सम्पूर्ण लक्ष्य में लक्षण का घटित न होना अव्याप्तिदोष है। सम्प्रज्ञात योग का लक्ष्यभूत स्थल है। किन्तु सम्प्रज्ञात में ध्येयाकाराकारित वृत्ति की विद्यमानता रहने से उसमें सर्ववृत्तिनिरोध की स्थिति नहीं बन सकेगी।

योग के लक्षण में अव्याप्ति एवं अतिव्याप्ति दोष की सम्भावित स्थिति के निराकरण के लिए व्यासभाष्य के टीकाकार वाचस्पति मिश्र, विज्ञानभिक्षु एवं नागेश भट्ट को योग का परिष्कृत लक्षण करने की आवश्यकता अनुभूत हुई। योग का परिष्कृत लक्षण करने में तीनों टीकाकारों का अपना अपना योगदान है। तीनों पक्ष स्तुत्य एवं निर्भ्रान्त हैं -

१. क्लेशकर्मविपाकाशयपरिपन्थित्वे सति चित्तवृत्तिनिरोधत्वं योगस्तम् - वाचस्पतिमिश्र

२. द्रष्टृस्वरूपावस्थितिहेतुश्चित्तवृत्तिनिरोधो योगः - विज्ञानभिक्षु

३. प्रलयकालीनस्य समग्रसुषुप्तिकालस्य च निरोधस्य व्यावृत्तय आत्यन्तिकेति। एतावता द्रष्टुरात्यन्तिकस्वरूपा-वस्थितिहेतुचित्तवृत्तिनिरोधत्वस्यैव लक्षणत्वात् - नागेशभट्ट

वाचस्पति मिश्र के अनुसार क्षिप्तादि तीन भूमियों में होने वाले किंचित् चित्तवृत्तिनिरोध में योग का लक्षण अतिव्याप्त नहीं होता है, क्योंकि क्षिप्तादिभूमिक वृत्तिनिरोध क्लेशादि का परिपन्थी अर्थात् विरोधी नहीं है, अपितु क्लेशादि को पोषक है। जब कि एकाग्र और निरुद्धभूमिक चित्त का वृत्तिनिरोध क्लेशादि का परिपन्थी है। इस प्रकार 'क्लेशकर्मविपाकाशयपरिपन्थित्व' इस विशेषण पद के समावेश से योग का निर्दुष्ट लक्षण किया जा सकता है।

विज्ञानभिक्षु के अनुसार वही चित्तवृत्तिनिरोध योग के लक्षण की परिधि में आता है, जिसमें द्रष्टृस्वरूपावस्थितिहेतुत्व' रहे। क्षिप्तादि तीन भूमियों से भिन्न एकाग्र और निरुद्धभूमिक चित्त के वृत्तिनिरोध में ही 'द्रष्टृस्वरूपावस्थिति' की हेतुता है। अतः इसे योग का निर्दुष्ट लक्षण कहा जा सकता है।

नागेश भट्ट के अनुसार विज्ञानभिक्षुकृत योग के परिष्कृत लक्षण में 'आत्यन्तिक' पद का समावेश कर योग के लक्षण को प्रलय एवं समग्र सुषुप्ति में अतिव्याप्त होने से बचाना चाहिये। क्योंकि प्रलय और समग्र सुषुप्ति अवस्था में चित्त की समस्त वृत्तियों का निरोध होता है, किन्तु यह सर्वकालिक (आत्यन्तिक) चित्तवृत्तिनिरोध नहीं है। अतः योग के परिष्कृतलक्षण में 'आत्यन्तिक' पद का समावेश अपरिहार्य है। किंवा नागेशभट्ट ने वाचस्पतिमिश्र के योग के परिष्कृत लक्षण का भी समर्थन किया है। एतावता पतञ्जलि के योगसूत्र के अध्ययन के लिये टीकाओं का अध्ययन करना अत्यन्त आवश्यक है।

योग का स्वरूप

चित्तवृत्तिनिरोध की प्रक्रिया से सम्पादित योग दो प्रकार का है -

१. सम्प्रज्ञातयोग

२. असम्प्रज्ञातयोग

सम्प्रज्ञातयोग

दर्पण में दर्शक को अपनी मुखाकृति भली-भांति दिखलाई पड़े, इसके लिये दर्पण की स्वच्छता अपरिहार्य

है। इसी प्रकार योगदर्शनसम्मत पदार्थों के अपरोक्षज्ञान के लिये चित्त को क्षिप्तादि भूमियों से ऊपर उठाकर एकाग्रभूमि में प्रतिष्ठित करना आवश्यक है। चित्त और चित्तभूमि का स्वरूप आगे प्रतिपादित किया जायेगा।

चित्त की एकाग्रावस्था में सम्प्रज्ञातयोग साधित होता है। चूँकि सम्प्रज्ञातयोग विषय साक्षात्कार की अवस्था है अतः धनुर्विद्या के अभ्यासी की भाँति, सम्प्रज्ञातयोग में विषयसाक्षात्कार का क्रम स्थूल से सूक्ष्म ध्येय की ओर अभिमुख होता है। सम्प्रज्ञातयोग का अभ्यासी सर्वप्रथम पाञ्चभौतिक स्थूल ध्येय का साक्षात्कार करता है, तदनन्तर सूक्ष्म ध्येय का। वाचस्पति ने लिखा है –**यथा हि प्राथमिको धानुष्कः स्थूलमेव लक्ष्यं विध्यत्यथ सूक्ष्मम्।** तत्त्ववैशारदी १/१७

सम्प्रज्ञातयोग के चार भेद हैं। योगसूत्र है -

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः योगसूत्र १/१७

१. वितर्कानुगतसम्प्रज्ञातयोग

इसमें स्थूलपदार्थविषयक प्रज्ञा (समापत्ति) होती है।

२. विचारानुगतसम्प्रज्ञातयोग

इसमें सूक्ष्मपदार्थविषयक प्रज्ञा होती है।

३. आनन्दानुगतसम्प्रज्ञातयोग

वाचस्पतिमिश्र के अनुसार सात्त्विक अहंकार से उत्पन्न सत्त्वगुणप्रधान इन्द्रियाँ आनन्दानुगतयोग का विषय हैं।

विज्ञानभिक्षु के अनुसार ह्लाद (स्थूल और सूक्ष्म पदार्थों के साक्षात्कार से जन्य उल्लास) आनन्दानुगतयोग का विषय है।

४. अस्मितानुगतयोग

वाचस्पति मिश्र के अनुसार इस अवस्था में साधक को इन्द्रियों का कारणभूत अहंकार ग्रहीतृपुरुष के साथ एकीकृत हुआ प्रतिभासित होता है।

विज्ञानभिक्षु के अनुसार अस्मितानुगतयोग शुद्ध आत्मविषयक है।

समापत्तित्रय

सम्प्रज्ञातयोग के चार भेदों को तीन समापत्तियों में वर्गीकृत किया है -

ग्राह्यसमापत्ति में वितर्क और विचारानुगतयोग है। ग्रहणसमापत्ति में आनन्दानुगतयोग है तथा ग्रहीतृसमापत्ति में अस्मितानुग्रतयोग है। समापत्तित्रय का प्रतिपादक सूत्र है - **क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः** योगसूत्र १/४१

सम्प्रज्ञातयोग की किस अवस्था में किस विषय का साक्षात्कार होता है, इसमें योगी का अनुभव प्रमाण है। चित्तैकाग्रभूमिक सम्प्रज्ञात विषयबीज से संवलित होने से 'सबीजयोग' कहा गया है और निरुद्धभूमिक असम्प्रज्ञात विषयात्मक वृत्तिबीज से रहित होने के कारण 'निर्बीजयोग' कहलाता है।

असम्प्रज्ञातयोग

असम्प्रज्ञातयोग का प्रतिपादक सूत्र है-**विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वो संस्कारशेषोऽन्यः**। योगसूत्र १/१८

अभिप्राय यह है कि सम्प्रज्ञातयोग में एकाग्रभूमिक चित्त ध्येयाकाराकारित वृत्ति से युक्त रहता है, किन्तु असम्प्रज्ञातयोग में ध्येयाकारा वृत्ति भी निरुद्ध हो जाती है और निर्वृत्तिक चित्त संस्कारशेष अवस्था में रहता है। व्युत्थानसंस्कार और निरोधसंस्कारों का ही आविर्भाव-तिरोभावरूप व्यापार ही निरुद्धभूमिक चित्त में चलता है। इन्धन के भस्मीभूत होने पर अग्नि जैसे स्वतः शान्त हो जाती है उसी प्रकार चरिताधिकार चित्त निरोधात्मक संस्कार के सहित अपने मूलकारण प्रकृति में स्वतः लीन हो जाता है। प्रकृति में प्रज्ञापूर्वक लीन हुए निरोधसंस्कारविशिष्ट चित्त का पुनरुद्भव नहीं होता है, क्योंकि चित्त के पुनरुत्थान की कारणभूता अविद्या प्रसंख्याग्नि से पूर्णतया दग्ध हो चुकती है।

साधनाक्रम की दृष्टि से ऐसा प्रतीत होता है कि सम्प्रज्ञातयोग को असम्प्रज्ञातयोग का साधन मान लिया जाय। किन्तु स्थिति ऐसी नहीं है। सबीजयोग में विजातीय निर्बीजयोग की साधनता नहीं है। निर्वस्तुत परवैराग्य ही असम्प्रज्ञातयोग का साधन है।

असम्प्रज्ञातयोग के भेद -

असम्प्रज्ञातयोग के दो भेद हैं -

१. भवप्रत्ययक असम्प्रज्ञात।

२. उपायप्रत्ययक असम्प्रज्ञात।

इनमें से भवप्रत्ययक असम्प्रज्ञात मुमुक्षुओं के लिये अनुपादेय है, क्योंकि यह अविद्यामूलक सर्ववृत्ति-निरोध की अवस्था है, जब प्रज्ञामूलक उपायप्रत्ययक असम्प्रज्ञात उपादेय (ग्राह्य) है।

भवप्रत्ययक असम्प्रज्ञात

विदेह एवं प्रकृतिलीन साधकों, अनात्म में आत्मभाव करने वालों के लिये भवप्रत्ययक असम्प्रज्ञात कहा गया है। पतञ्जलि का सूत्र है-**भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्**। योगसूत्र १/१९

भवन्ति जायन्ते जन्तवोऽस्यामिति भवोऽविद्या - इस व्युत्पत्ति के अनुसार 'भव' शब्द का अर्थ अविद्या है। कुछ टीकाकार 'भव' शब्द का अर्थ अविद्यामूलक 'संसार' करते हैं। अभिप्राय यह है कि किसी एक ध्येय पदार्थ का निरन्तर चिन्तन करने से निरुद्धभूमिक चित्त संस्कारशेष अवस्था को प्राप्त हो जाता है। किन्तु चित्त

की यह सर्ववृत्तिनिरोधकालिक अवस्था; विवेकज्ञानमूलक न होने से आविद्यक संस्कारशेष अवस्था है। अतः कुछ समय तक कैवल्यसम अनुभव करने वाले इन साधकों का अचरितार्थ चित्त उद्‍बुद्ध आविद्यक संस्कार से पुनः संसार में प्रवेश करता है। भवप्रत्ययक असम्प्रज्ञातवान् साधकों की तुलना मण्डूकदेह से करते हुए वाचस्पति मिश्र लिखते हैं – **यथा वर्षातिपाते मृद्‍भावमुपगतो मण्डूकदेहः पुनरम्भोदवारिधाराऽवसेकात् मण्डूकदेहभावमनुभवति।** तत्त्ववैशारदी १/१९

उपायप्रत्ययक असम्प्रज्ञात

शास्त्रसम्मत ज्ञानप्रक्रिया से निरुद्धभूमिक चित्त को प्राप्त होने वाला सर्ववृत्तिनिरोधरूप, असम्प्रज्ञात उपायप्रत्ययक कहा गया है। **सूत्र है–श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।** योगसूत्र १/२०

चित्त का स्वरूप और उसकी अवस्थाएँ

चित्त शब्द से कौन तत्त्व गृहीत ?

सांख्ययोग को समानतन्त्र कहते हैं। दोनों दर्शनों की सृष्टिप्रक्रिया में समानता है। सांख्यकारिका का वचन है–

प्रकृतेर्महाँस्ततोऽहङ्कारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि।। सांख्यकारिका २२

योगसूत्र है–

विशेषाऽविशेषलिङ्गमात्राऽलिङ्गानि गुणपर्वाणि। -योगसूत्र २/१९

इन दो उद्धरणों से 'चित्त' शब्द प्रकृति के आद्य परिणाम बुद्धि का वाचक है, ऐसा प्रतीत होता है। सांख्य के बुद्धितत्त्व एवं योग के चित्ततत्त्व की एकतत्त्वात्मकता सिद्ध होती है। सांख्य-योग-दर्शन का बिम्ब-प्रतिबिम्ब-विधान बुद्धि-पुरुष में उपचरित होता है। इससे योगसूत्रगत चित्तशब्द बुद्धि का उपलक्षक है। ज्ञातव्य है कि योगसूत्र में कहीं-कहीं 'चित्त' के अर्थ में 'मन' शब्द का प्रयोग भी मिलता है। पतञ्जलि का सूत्र है– **धारणासु च योग्यता मनसः।** योगसूत्र २/५३

प्रकृति का आद्य परिणाम 'बुद्धि' योगशास्त्र का 'चित्त' तत्त्व है। त्रयोदश करणों (बुद्धि-अहंकार-मन-पञ्चज्ञानेन्द्रिय-पञ्चकर्मेन्द्रिय) में प्रधानतम करण बुद्धि चित्त को लेकर योगसाधना का मार्ग प्रशस्त है।

प्रकृति का प्रथम कार्य 'चित्त' सत्त्वगुणप्रधान है। किन्तु कोई भी गुण एकाकी नहीं है। अतः चित्त की त्रिगुणात्मकता को इंगित करते हुए बलदेव मिश्र ने लिखा है– **चित्तं हि प्रख्याप्रवृत्तिस्थितिशीलत्वात् त्रिगुणम्।** योगप्रदीपिका पृ. ३

चित्त की अवस्थाएँ अथवा भूमियाँ

चित्त के स्वरूप को मूल्यांकित करने के लिये व्यासदेव ने चित्त की पांच भूमियाँ बतलाई हैं-

क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तमेकाग्रं निरुद्धमिति चित्तभूमयः। व्यासभाष्य १/२

'भूमि' शब्द का अर्थ 'अवस्था' करते हुए नागेशभट्ट ने लिखा है -

क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तमेकाग्रं निरुद्धमपि पञ्च चित्तस्याऽवस्थाः। नागेशयोगसूत्रवृत्ति १/२

'चित्तस्याऽवस्थाः' कहने से चित्त और उसकी अवस्था (भूमि) में भेद प्रतीत होता है। किन्तु सांख्ययोगदर्शन में धर्म-धर्मी में अभेद विवक्षित होने से भूमिरूप धर्म चित्तरूप धर्मी से भिन्न नहीं अपितु अभिन्न हैं।

योगसूत्र है-

शान्तोदिताऽव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी। योगसूत्र ३/१४

'चित्त' धर्मी शान्त-उदित-अव्यपदेश्य धर्म से अन्वित होता है।

क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र तथा निरुद्ध ये पाँच चित्तभूमियाँ हैं।

क्षिप्तभूमि

यह चित्त की रजोगुणप्रधान अवस्था है। चित्त एक स्थल पर नहीं टिकता है। बलदेव मिश्र का वचन है-

तत्र सदैव रजसा तेषु तेषु विषयेषु क्षिप्यमाणमत्यन्तमस्थिरं क्षिप्तम्।

मूढभूमि

यह चित्त की तमोगुणप्रधान अवस्था है। चित्त की इस अवस्था में आलस्य, दीनता, भय, निद्रा, मोह आदि बना रहता है। योगप्रदीपिका में बलदेव मिश्र ने लिखा है-**तमःसमुद्रेकान्निद्रादिवृत्तिमन्मूढम्।**

विक्षिप्तभूमि

विक्षिप्त अवस्था में रजोगुणप्रधान चित्त कभी-कभी सत्त्वगुण के उद्रेक से किसी एक ध्येय तत्त्व में किञ्चित् काल के लिये स्थिरता को प्राप्त करता है। किन्तु अस्थिरता विक्षिप्तभूमि का स्वाभाविक धर्म है। योगप्रदीपिका में कहा है-**विक्षिप्तं क्षिप्तादिविशिष्टं विशेषोऽस्थैर्यबहुलस्य कादाचित्कं स्थैर्यम्, अस्थैर्यं च स्वाभाविकम्।**

एकाग्रभूमि

एकाग्रता का अर्थ है - चित्त की किसी एक ध्येय तत्त्व के विषय में स्थिरता (निरन्तरता = एकतानता) बनी रहे। योगप्रदीपिका में कहा है-

एकाग्रमेकतानम्।

चित्त समस्त विषयों से अपने को पराङ्मुख कर केवल ध्येय का चिन्तन करता है। नागेशभट्ट ने लिखा है-**एकाग्रत्वं ध्येयातिरिक्तवृत्तिनिरोधः।**

चित्त की एकाग्रभूमि में सम्प्रज्ञातयोग सिद्ध होता है। अतः चित्त की एकाग्रभूमि को योगोपयोगी कहा गया है। प्रथम तीन चित्तभूमियाँ योगोपयोगी नहीं हैं।

निरुद्धभूमि

एकाग्रभूमि की तरह चित्त की निरुद्धभूमि भी योगोपयोगी है। निरुद्ध चित्त की सर्वोत्कृष्ट अवस्था है। यह चित्त की वृत्त्यात्मक नहीं, वृत्तिशून्य अवस्था है, जिसमें चित्त की संस्कारशेषावस्था होती है। नागेश भट्ट का वक्तव्य है-**निरुद्धं निरुद्धसकलवृत्तिसंस्कारमात्रशेषम्। अत्र सर्ववृत्तिनिरोधेऽसंप्रज्ञातः।**

चित्त की निरुद्धभूमि में असम्प्रज्ञातयोग सिद्ध होता है।

चित्तवृत्तियाँ

योगसूत्र १/२ का तृतीय पद 'वृत्ति' है। वृत्ति चित्त का परिणाम है। जिस प्रकार चित्त अर्थात् बुद्धि का तत्त्वान्तरपरिणाम होता है, उसी प्रकार चित्त का वृत्त्यात्मक परिणाम भी होता है। यहाँ 'वृत्ति' शब्द से चित्त का ज्ञानात्मक परिणाम विवक्षित है। प्रमा तथा अप्रमा भेद से ज्ञान दो प्रकार का है। इसी प्रकार क्लिष्टता तथा अक्लिष्टता से भी यह दो प्रकार का है। चित्तवृत्तियाँ पांच हैं-**प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः।** योगसूत्र १/५

प्रमाणवृत्ति

सांख्ययोग शास्त्र को तीन प्रमाण मान्य हैं-प्रत्यक्ष, अनुमान तथा आगम। प्रमीयतेऽनेन इति प्रमाणम् इस व्युत्पत्ति के अनुसार जिसके द्वारा प्रमात्मक ज्ञान उत्पन्न होता है, उसे प्रमाण कहते हैं और तज्जन्य ज्ञान प्रमा है।

परिणामवादी सांख्ययोगदर्शन के अनुसार चित्त का विषयाकार परिणाम ज्ञानप्रक्रिया का प्रमुख आधार है। इस सिद्धान्त को स्पष्टता प्रदान करते हुए विज्ञानभिक्षु ने लिखा है-**इन्द्रियाण्येव नाडी, चित्तसंचरणमार्गः तैः संयुज्य.... चित्तस्येन्द्रियसाहित्येन एवार्थाकारः परिणामो भवति।** योगवार्तिक १/७

जिस प्रकार सरोवर का जल नाली के माध्यम से खेत में प्रविष्ट होकर क्यारियों के (त्रिकोणाकार गोलाकार) आकार को धारण करता है, उसी प्रकार सत्त्वगुणप्रधान तेजोमय चित्त; जल की भाँति, इन्द्रियरूप छिद्र के द्वारा बाहर निकलकर विषयदेश में पहुँचता है और उसके आकार से आकारित हो जाता है। विषय के आकार में चित्त का परिणाम होना ही चित्त की वृत्ति है। न्यायदर्शन में जिसे इन्द्रियार्थसन्निकर्ष कहते हैं, योगदर्शन में उसे बाह्यवस्तूपराग।

वस्तु के सामान्य और विशेष दो रूप होते हैं। प्रत्यक्षवृत्ति वस्तु के विशेषरूप का प्रधानतया निश्चय करती है और अनुमानवृत्ति सामान्यरूप का। यही प्रत्यक्षवृत्ति और अनुमानवृत्ति का अन्तर है -

विशेषावधारणप्रधाना वृत्तिः प्रत्यक्षं प्रमाणम्।
सामान्यावधारणप्रधाना वृत्तिरनुमानम्। व्यासभाष्य १/७

व्यासदेव द्वारा प्रस्तुत प्रत्यक्षवृत्ति के लक्षण का अनुशीलन करने से योगसम्मत ज्ञानप्रक्रिया, वस्तुस्वरूपावधारण एवं प्रत्यक्षवृत्ति का परिचय सहज प्राप्त हो जाता है -

इन्द्रियप्रणालिकया चित्तस्य बाह्यवस्तूपरागात् तद्विषया सामान्यविशेषात्मनोऽर्थस्य विशेषावप्रधाना वृत्तिः प्रत्यक्षं प्रमाणम्। व्यासभाष्य १/७

विपर्ययवृत्ति

विपर्ययवृत्ति का प्रतिपादक सूत्र है -

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्। योगसूत्र १/८

तद्रूप में अप्रतिष्ठ मिथ्याज्ञान को विपर्ययवृत्ति कहते हैं। जैसे शुक्ति में शुक्तित्वरूप से अप्रतिष्ठ रजतविषयक ज्ञान विपर्यय कहलाता है। शुक्ति में होने वाला 'इदं रजतम्' विपर्ययज्ञान उत्तरवर्ती यथार्थज्ञान 'नेदं रजतम्' से बाधित (खण्डित) हो जाता है। अतः 'अतद्रूपप्रतिष्ठ' में नञ् प्रसज्यप्रतिषेधार्थक है, न कि पर्युदासार्थक। नञ् को पर्युदासार्थक मानने पर 'इदं रजतम्' इत्याकारक भ्रमज्ञान का उत्तरवर्ती 'नेदं रजतम्' ज्ञान से बाध न हो सकेगा।

विकल्पवृत्ति

विकल्पवृत्ति का प्रतिपादक सूत्र है-

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः। योगसूत्र १/९

शब्दों के श्रवण मात्र अर्थात् शब्दज्ञान से अलीक पदार्थ अर्थात् वस्तुशून्यात्मक जो चित्तवृत्ति होती है उसे विकल्पवृत्ति कहते हैं। सूत्र में 'वस्तुशून्य' शब्द से अलीक वस्तु का ग्रहण होता है जैसे खरगोश के सींग आदि।

विपर्यय और विकल्प दोनों वृत्तियाँ अप्रमात्मक हैं किन्तु दोनों वृत्तियों में एक महान् अन्तर यह है कि - विपर्ययवृत्ति उत्तरवर्ती यथार्थवृत्ति से बाधित हो जाती है और उसमें असद्रूप वस्तु 'सत्' होती है। जगत् में शुक्ति के साथ-साथ रजत की भी सत्ता रहती है। किन्तु विकल्पवृत्ति उत्तरवर्ती यथार्थज्ञान से बाधित नहीं होती है और विकल्पवृत्ति का विषय सर्वथा अलीक होता है। जगत् में खगशृङ्ग, बन्ध्यापुत्र, आकाशकुसुम आदि असद्रूप हैं। ऐसा ज्ञान होने पर भी 'खगशृङ्ग' इत्याकारक शब्दज्ञान का अनुसरण होते ही विकल्पवृत्ति का उदय अवश्यंभावी होता है।

निद्रावृत्ति

निद्रावृत्ति का प्रतिपादक सूत्र है-

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा। योगसूत्र १/१०

जाग्रत् और स्वप्नवृत्तियों का अभाव के कारणभूत तमोगुण को विषय बनाने वाली निद्रावृत्ति है। सूत्र में प्रयुक्त 'अभाव' शब्द का अर्थ है - तमोबहुल अज्ञान। निद्रावृत्ति प्रमाणादि वृत्तियों के निरोध के हेतुभूत अज्ञान को विषय बनाती हैं। वाचस्पति मिश्र ने निद्रावृत्ति को व्याख्यायित करते हुए लिखा है-

जाग्रत्स्वप्नवृत्तीनामभावस्तस्य प्रत्ययः = कारणं बुद्धिसत्त्वाऽऽच्छादकं तमस्तदेवालम्बनं = विषयो यस्याः सा तथोक्ता वृत्तिर्निद्रा। तत्त्ववैशारदी १/१०

सुषुप्तिकालिक निद्रावृत्ति का अनुमान जागरितकालिक स्मृतिवृत्ति से होता है। प्रातःकाल उठने पर अनुभव इस प्रकार होता है- **सुखमहमस्वाप्सम् दुःखमहमस्वाप्सम्, गाढं मूढोऽहमस्वाप्सम्।** व्यासभाष्य १/१०

ज्ञातव्य है कि नैयायिक ज्ञानसामान्याभाव अवस्था को सुषुप्ति कहते हैं। उनका कहना है कि त्वङ्मनःसंयोग ज्ञानसामान्य के प्रति कारण है। सुषुप्ति में मन पुरीतत् नाम की नाडी में प्रवेश कर जाता है। अतः त्वङ्मनःसंयोग न होने से सुषुप्ति ज्ञानसामान्याभाव की अवस्था है। जब कि योगदर्शन में निद्रावृत्ति को सप्रमाण स्वीकृत किया गया है।

स्मृतिवृत्ति

स्मृतिवृत्ति का प्रतिपादक सूत्र है-

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः। योगसूत्र १/११

प्रमाणादि वृत्तियों के अनुभवजन्य संस्कारों से जो चित्तवृत्ति होती है, उसे स्मृतिवृत्ति कहते हैं। 'असम्प्रमोष' शब्द का अर्थ है - **न तु तदधिकविषया।** तत्त्ववैशारदी १/११

इसी को दार्शनिक शब्दावली में कहेंगे- अनुभूतविषयातिरिक्त विषय का अग्रहण। प्रत्यभिज्ञा में स्मृतिवृत्ति का लक्षण अतिव्याप्त न हो सके तदर्थ व्यवस्था करते हुए विज्ञानभिक्षु लिखते हैं कि स्मृतिलक्षण में 'संस्कारमात्रजन्यत्व' इस विशेषण पद का सन्निवेश करना चाहिये-**सूत्रोक्तमेव लक्षणं तच्च संस्कारमात्रजन्यत्वेन विशेषणीयम्।** योगवार्त्तिक १/११

विज्ञानभिक्षु की यह युक्ति उनके शिष्य भावागणेश द्वारा भी समर्थित है-**अत्र प्रत्यभिज्ञाव्यावृत्तये संस्कारमात्रजन्यत्वं विवक्षणीयम्।** भावागणेशयोगसूत्रवृत्ति १/११

निरोध

'योग' के लक्षणपरक सूत्र का तृतीय पद है- निरोध। यहाँ 'निरोध' शब्द का अर्थ वृत्तियों का अभाव

अर्थात् नाश नहीं है, प्रत्युत वृत्तियों का अपने अभिकरण में लीन (अतीतलक्षण परिणाम को प्राप्त) होना है। वृत्तिनिरोध भी चित्त की एक अवस्था है। विज्ञानभिक्षु ने स्पष्टतः लिखा है-

वृत्तयस्तासां निरोधस्तासां समाख्योऽधिकरणस्यैवावस्थाविशेषः।
अभावस्यास्मन्मतेऽधिकरणावस्थाविशेषरूपत्वात्। योगवार्त्तिक

चित्तवृत्तिनिरोधोपाय

चित्तवृत्तिनिरोध को योग कहा गया है, यह जानने के पश्चात् जिज्ञासा होती है कि किस उपाय = साधन से चित्तवृत्ति का निरोध किया जाय ?

महर्षि पतञ्जलि ने मानवस्वभाव के अनुसार योग साधकों की तीन तीन श्रेणियाँ बतलाई हैं और उनकी क्षमता के अनुरूप चित्तवृत्तिनिरोध के उपाय भी बतलाये हैं। ऋषि चिन्तन किसी एक वर्गविशेष का प्रतिनिधित्व नहीं करता है, वह तो मानवमात्र के लिये सार्वभौमिक एवं सार्वदेशिक सिद्धान्तों की स्थापना करता है। महर्षि पतञ्जलि की यह भावना योगसूत्र में जगह-जगह दिखलाई पड़ती है। अतः उन्होंने कई पादों में चित्तवृत्तिनिरोध के उपायों की चर्चा की है। योगसूत्र के टीकाकारों ने पतञ्जलि के हृद्गत भाव को समझकर चित्तवृत्तिनिरोध के उपायों में समन्वय स्थापित किया है।

योगसारसंग्रह में विज्ञानभिक्षु ने योग के अधिकारियों को वर्गीकृत किया है-

तत्र मन्दमध्यमोत्तमभेदेन त्रिविधा योगाधिकारिणो भवन्त्यारुरुक्षुयुञ्जान योगारूढरूपाः। योगसारसंग्रह

उत्तमाधिकारी : 'योगारूढ' के लिये अभ्यास-वैराग्य

उत्तम साधक वे हैं, जिन्होंने पूर्व जन्मों में कृत योगाभ्यास से यमादि पांच बहिरंग साधनों को विजित कर लिया है। यमनियमादि निष्ठ ऐसे उत्तम साधकों को वर्तमान जीवन में यमादि का पुनः अभ्यास नहीं करना पड़ता है। उत्तम साधकों में परमहंस संन्यासी जड़भरतादि आते हैं। इनके लिये चित्तवृत्तिनिरोधोपाय को इस प्रकार व्यवस्थित किया है - **अभ्यास-वैराग्याभ्यां तन्निरोधः।** योगसूत्र १/१२

चित्त को नदी से उपमित करते हुए व्यासदेव ने अत्यन्त सुन्दर पद्धति से अभ्यास-वैराग्य दोनों की समान्तर उपयोगिता की है-

चित्तनदी नामोभयतो वाहिनी वहति कल्याणाय वहति पापाय च।
या तु कैवल्यप्राग्भारा विवेकविषयनिम्ना सा कल्याणवहा।
या तु संसारप्राग्भाराऽविवेकविषयनिम्ना सा पापवहा।
तत्र वैराग्येण विषयस्रोतः खिलीक्रियते, विवेकदर्शनाभ्यासेन विवेकस्रोत उद्घाट्यते।
इत्युभयाधीनश्चितवृत्तिनिरोधः।

अभिप्राय यह है कि विवेकज्ञानपरायण चित्त कैवल्याभिमुखी होता है और अविवेकविषयपरायण चित्त संसाराभिमुखी होता है। योग का साधक पुरुष 'वैराग्य' के द्वारा विषयासक्ति (विषयप्रवणता) को शिथिल करता है और 'अभ्यास' के द्वारा सत्त्वपुरुषान्यताख्याति द्वारा विवेकस्रोत को उद्घाटित करता है।

अभ्यास का स्वरूप

राजस तथा तामसवृत्ति से रहित चित्त की सात्त्विक एकाग्रता के निमित्त जो 'यत्न' किया जाता है उसे अभ्यास कहते हैं। पतञ्जलि का सूत्र है- **तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।** योगसूत्र १/१३

यह अभ्यास दृढ़भूमिता को तभी प्राप्त होता है जब यह आदरपूर्वक, निरन्तरता के साथ दीर्घकाल तक आसेवित होता है। सूत्र है - **स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।** योगसूत्र १/१४

मानव जीवन की सफलता अभ्यास के इसी त्रिणोकात्मक चरणों में ध्रुवीकृत है।

वैराग्य का स्वरूप

मोक्षमार्ग के बाधक विषयों के प्रति अनासक्ति जागरित करना वैराग्य है। यह वैराग्य दो प्रकार का है-

१. विषयविषयक वैराग्य को अपर वैराग्य कहते हैं। इसके चार चरण हैं-

२. यतमान, व्यतिरेक एकेन्द्रिय एवं वशीकार। प्रथम तीन सोपानों के विजित होने पर ही उत्तम साधक 'वशीकार' संज्ञक वैराग्य में प्रतिष्ठित होता है -**दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञावैराग्यम्।** योगसूत्र १/५

दृष्ट और आनुश्रविक विषयों के प्रति वशीकार संज्ञक वैराग्य जागरित होने पर साधक के चित्त में विवेकज्ञान के पराकाष्ठा काल में ज्ञानमात्र के प्रति; वृत्तित्वेन बाधक होने से, हेयत्वबुद्धि जागरित होती है। यह वैराग्य की चरमावस्था है। अतः इसे परवैराग्य कहते हैं। सूत्र है - **तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्।** योगसूत्र १/१६

इस प्रकार अभ्यास वैराग्य की साधना यात्रा में साधक सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञातयोग को प्राप्त करता हुआ 'स्वप्रतिष्ठ' होता हुआ यात्रा को पूर्णविराम लगाता है। सूत्र है - **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।** योगसूत्र १/३

मध्यमाधिकारी : 'युञ्जान' के लिये क्रियायोग

मध्यम साधक वे वानप्रस्थी हैं, जो वर्तमान जन्म में योगसाधना में रत हैं; उनके लिये क्रियायोग का उपाय उपदिष्ट है। पतञ्जलि का सूत्र है-**तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।** योगसूत्र २/१

क्रियायोग के अन्तर्गत तीन तत्त्व हैं - तपस्, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान। क्रियैव योगः क्रियायोगः योगसाधनत्वात् - इस व्युत्पत्ति के अनुसार कार्यकारण में अभेद होने से योग की साधनभूत तपादि क्रियाओं को 'क्रियायोग' कहा गया है।

ज्ञातव्य है कि चित्तवृत्तिनिरोध के सर्वाङ्गपूर्ण उपाय 'अष्टाङ्गयोग' में क्रियायोग का समावेश हुआ है। अतः इनका स्वरूप आगे द्रष्टव्य है।

मन्दाधिकारी : 'आरुरुक्षु' के लिये अष्टाङ्गयोग

अत्यन्त चंचल स्वभाव के गृहस्थाश्रमियों के चित्तवृत्तिनिरोध का उपाय अष्टाङ्गयोग कहा गया है। क्योंकि विषय वासनाओं से जर्जर उनका चित्त अभ्यास-वैराग्य अथवा क्रियायोग जैसे दुःसाध्य उपायों से चित्तवृत्ति-निरोध की यात्रा प्रारम्भ करने में अक्षम रहता है। सूत्र है -**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान-समाधयोऽष्टावङ्गानि।** २/२६

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि ये आठ अङ्ग हैं। इनके सूत्र हैं-

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः - योगसूत्र १/३०

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः - योगसूत्र १/३२

स्थिरसुखमासनम् - योगसूत्र १/४६

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः - योगसूत्र १/४६

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः - योगसूत्र १/५४

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा - योगसूत्र २/१

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् - योगसूत्र २/२

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः - योगसूत्र २/३

अष्टाङ्गयोग के प्रथम पांच-पांच नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार-भेदों को बहिरङ्गसाधन तथा अन्तिम तीन धारणा, ध्यान तथा समाधि - भेदों को अन्तरङ्गसाधन कहते हैं। धारणादि तीन साधनों का सामूहिक नाम 'संयम' है।

यम-नियम के अनुशीलन से चित्तगत भावना परिशुद्ध होती है और रागद्वेषादि कषाय भस्मीभूत होते हैं। आसन से कायस्थैर्य, प्राणायाम से प्राणस्थैर्य, प्रत्याहार से इन्द्रियस्थैर्य तथा संयम (धरणा-ध्यान-समाधि) से ध्येयातिरिक्त चित्तवृत्ति निरोधपूर्वक चित्तस्थैर्य किया जाता है। चित्तवृत्तिनिरोधोपाय में धारणादि साधनत्रय चित्त के अधिक समीप होते हैं अतः इन्हें 'अन्तरङ्गसाधन' और यमादि को 'बहिरङ्गसाधन' कहते हैं।

बहिरङ्ग साधन की अपरिहार्यता

चित्तवृत्तिनिरोध के उपाय प्रकरण में यम-नियम की प्रतिष्ठतता अत्यन्त अपरिहार्य है, उनके अनुपालन की उपेक्षा नहीं की जा सकती है। चित्तगत भाव की शुद्धि के बिना आसनादि की उत्तरोत्तर साधना वञ्चनामात्र है। यम और नियम योगरूप प्रासाद के सुदृढ़ स्तम्भ हैं। योगरूप बीज की अंकुरोत्पत्ति में ये उर्वरकस्वरूप हैं।

अतः यम-नियम के महत्त्व को कम नहीं समझना चाहिए। अन्यथा महर्षि पतञ्जलि द्वारा उपदिष्ट योगविज्ञान 'योगाभास' मात्र रह जायेगा।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' सूत्र के लक्ष्यपद 'योगः' तथा लक्षणपद 'चित्तवृत्तिनिरोधः' की व्यापक चर्चा करने के पश्चात् अब उन्हीं में योग के अन्तर्निहित अन्य सिद्धान्तों पर प्रकाश डाला जा रहा है-

परिणामवाद

जगत् के मूलकारण प्रकृति में दो प्रकार के परिणाम स्वीकृत हैं -

१. प्रलयकालिक सरूपपरिणाम

२. सृष्टिकालिक विरूपपरिणाम

परिणामशीला प्रकृति क्षणमात्र के लिये भी परिणामरहित नहीं होती है। परिणाम प्रकृति का स्वरूप है। अतः प्रलयकाल में त्रिगुणात्मिका प्रकृति के तीनों गुण अपने-अपने रूप में परिणत होते रहते हैं। अर्थात् सत्त्वगुण सत्त्वगुण के रूप में, रजोगुण रजोगुण के रूप में तथा तमोगुण तमोगुण के रूप में परिणत होता है। इसे प्रकृति की साम्यावस्था कहते हैं, जिसमें तत्त्वों का आविर्भाव नहीं होता है।

त्रिगुणात्मिका प्रकृति दूसरी विषमावस्था है, जिसमें गुण न्यूनाधिक परिमाण में संगठित होकर चित्त आदि तत्त्वों की आविर्भाव प्रक्रिया में संलग्न हो जाते हैं। यही प्रकृति का सृष्टिकालिक विरूपपरिणाम कहा जाता है।

विरूपपरिणामशीला प्रकृति में दो प्रकार के परिणाम दृष्टिगत हैं -

१. तत्त्वान्तरोपादानरूप परिणाम

२. तत्त्वान्तरानुपादानरूप परिणाम

लिङ्ग अविशेष तथा विशेष नाम से वर्गीकृत तीन गुणपर्व में तेईस तत्त्व आते हैं-बुद्धि, अहंकार, पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय, मन, पञ्चतन्मात्र तथा पञ्चमहाभूत। ये तेईस तत्त्व परस्पर विजातीय होने से तत्त्वान्तरोपादानरूप परिणाम के अन्तर्गत हैं। पञ्चमहाभूत के आगे के गो, घट, बीज आदि तत्त्व महाभूत के सजातीय होने से उन्हें तत्त्वान्तरानुपादानरूप परिणाम के अन्तर्गत रखा गया है। यह सिद्धान्त सांख्यतत्त्वकौमुदी में वाचस्पति मिश्र ने प्रतिपादित किया है।

मृत्तिकारूप धर्मी में तीन प्रकार के परिणाम स्वीकृत हैं-

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः - योगसूत्र ३/१३

१. धर्मपरिणाम

२. लक्षणपरिणाम - अनागत, वर्तमान, अतीत - ये तीन प्रभेद।

३. अवस्था परिणाम

धर्म-धर्मी प्रतिपादक पतञ्जलि का सूत्र है - **शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी।** योगसूत्र ३/१४

चित्तधर्मी में तीन प्रकार के परिणाम होते हैं -

१. पदार्थाभिव्यक्ति परिणाम

२. ज्ञानाभिव्यक्ति परिणाम - अर्थाकारपरिणाम तथा प्रतिबिम्बाकार परिणाम।

३. क्रियाभिव्यक्ति परिणाम

वृत्तिनिरोधपरायण चित्त के तीन परिणाम वर्णित हैं -

१. **समाधिपरिणाम-सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः** - योगसूत्र ३/११

२. **एकाग्रतापरिणाम-ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रता परिणामः** ३/१२

३. **निरोधपरिणाम-व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो** निरोधपरिणामः- ३/९

क्लेश-चर्चा : विपर्ययवृत्ति : परिणाम

चित्तवृत्ति बन्धन का कारण है, किन्तु विपर्ययवृत्ति तो बन्धन को प्रगाढ़ बनाने में सहायकीभूत होने से विपर्ययवृत्ति के अविद्यादि पांच भेदों को 'पञ्च क्लेश' की संज्ञा प्रदान की गई है। पतञ्जलि का सूत्र है - **अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः।** योगसूत्र २/३

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश इन पञ्च क्लेशों में प्रधान होने से अविद्या को 'क्लेशभूमि' कहा गया हैं अविद्याभूमि में अस्मितादि क्लेश चार अवस्थाओं में रहते हैं- प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार। सूत्र है - **अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्।** योगसूत्र २/४

बीजभावापन्नरूप से प्रसुप्त क्लेश का क्लेशत्व कभी भी प्रकट हो सकता है। अतः योगसाधना अविद्या आदि को दग्धबीजभावापन्न अवस्था में पहुंचाने के लिए की जाती है। क्योंकि दग्धबीज में अंकुरोत्पत्ति की शक्ति निहित नहीं रहती है। पतञ्जलि ने पांच क्लेशों को इस प्रकार सूत्रित किया है -

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या - योगसूत्र २/५

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता - २/६

सुखानुशयी रागः - २/७

दुःखानुशयी द्वेषः - २/८

स्वरसवाहीविदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः - २/९

कर्म-मीमांसा

अन्य वृत्तियों की तुलना में विपर्ययवृत्ति की क्लिष्टता अधिकतम विस्फोटक है। हमारे सारे क्रियाकलाप

क्लेशमूलक हैं। कर्माशय (कर्मजनित संस्कार) का जनक क्लेश है, जो जन्म-जन्मान्तर पर्यन्त मनुष्य का अनुसरण करता है और जाति-आयु-भोग के रूप में अपनी सत्ता का अनुभव कराता रहता है। इसके लिये पतञ्जलि के दो सूत्र हैं-

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः - योगसूत्र २/१२

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः - योगसूत्र २/१३

सत्त्वादिगुणों के अधीन रहकर मनुष्य चार प्रकार के कर्म करता है -

१. शुक्लकर्म
२. कृष्ण कर्म
३. शुक्लकृष्णमिश्रित कर्म
४. अशुक्लाकृष्ण कर्म

इनमें से योगियों का अशुक्लाकृष्ण कर्म होता है, शेष तीन कर्म सामान्यजन के कहे गये हैं। सूत्र है - **कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्।** योगसूत्र ४/७

गहना कर्मणो गतिः वचन से कर्मफल दुर्ज्ञेय है। अतः पतञ्जलि ने अन्य वृत्तियों की भांति विपर्ययवृत्ति के मूलोच्छेद (आत्यन्तिक निरोध) का प्रतिपादन किया है। संसारवृक्ष का स्वरूप और उसका उच्छेद योग के चतुर्व्यूहवाद की परिधि में आता है। गागर में सागर भरने की क्षमता महर्षि पतञ्जलि में रही। चतुर्व्यूहवाद के प्रतिपादक चार सूत्र हैं -

हेय - हेयं दुःखमनागतम् योगसूत्र २/१६

हेयहेतु - द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः - योग सूत्र २/१७

हान - तदभावात्संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् - योगसूत्र २/२५

हानोपाय - विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः - योगसूत्र २/२६

चित्तवृत्तिनिरोध एवं ईश्वर

चित्तवृत्तिनिरोध के उपायों में 'ईश्वरप्रणिधान' अन्यतम साधन है। साधक को अल्प प्रयास से मोक्षप्राप्ति के अन्तिम एवं मुख्यतम साधन असम्प्रज्ञातसमाधि तक पहुँचाने में भगवत्कृपा सर्वोत्तम उपाय है। सूत्र है - **ईश्वरप्रणिधानाद्वा।** योगसूत्र १/२३

पातञ्जल योगशास्त्र ज्ञानयोग, हठयोग, कर्मयोग, प्रेमभक्तियोग, अद्वैतयोग, लययोग, ध्यानयोग, चर्यायोग, सिद्धियोग, वासनायोग, शिवयोग, ब्रह्मयोग, क्रियायोग, मन्त्रयोग, ज्ञानयोग, लक्ष्ययोग आदि समस्त योगों का महासमुद्र है और राजयोग अर्थात् असम्प्रज्ञातयोग महायोग है। यह एकान्तवादी दर्शन नहीं, अपितु समन्वयवादी

दर्शन है। यह एक व्यक्ति का नहीं अपितु मानवमात्र का सर्वाङ्गीण विकास करने वाला है। ज्ञातव्य है कि **यथाऽभिमतध्यानाद्वा।** योगसूत्र १/३६

सूत्र की अवतारणा कर महर्षि पतञ्जलि ने भिन्न-भिन्न सम्प्रदायानुसार तत्त्वाभ्यास की समस्त सीमाओं को अतिक्रमित कर सामाजिक सौहार्द की स्थापना की है। यह सन्त हृदय की पुकार है। अस्तु पुरुषों में पुरुषविशेष 'ईश्वर' का स्वरूप प्रतिपादक सूत्र है - **क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।** योगसूत्र १/२४

पुरुष और पुरुषविशेष का भेदक तत्त्व है - 'क्लेशकर्मविपाकाशय'। क्लेशादि से सम्पृक्त पुरुष 'जीव' कहलाता है और क्लेशादि से असम्पृक्त पुरुषविशेष 'ईश्वर' की संज्ञा धारण करता है, जबकि चेतनता दोनों का समान धर्म है, जो उसे जड़तत्त्व से पृथक् करता है।

जीवन-ईश्वर-भेद-एक शब्द में एक 'अंश' है दूसरा 'अंशी'; एक अल्पज्ञ है दूसरा सर्वज्ञ; एक सातिशयज्ञानवान् है दूसरा निरतिशयज्ञानवान्; एक बद्ध है दूसरा सर्वथा मुक्त; एक सोपाधिक है दूसरा निरुपाधिक; एक उपेय है दूसरा उपाय; एक अनेक है दूसरा अद्वितीय; एक कालावच्छिन्न है दूसरा कालानवच्छिन्न; एक साधक है दूसरा साध्य है। अतः साध्यकारिक ईश्वरचिन्तन सर्वोपरि है। **तस्य वाचकः प्रणवः।** योगसूत्र १/२७

पतञ्जलि ने ईश्वर के वाचक प्रणव = ॐकार को जप का आधार और उसके अर्थ (ईश्वरवाच्य) के भावन पर बल दिया है-**तज्जपस्तदर्थभावनम्।** योगसूत्र १/२८

चित्तवृत्तिनिरोधोपाय का चरम उद्देश्य : कैवल्यप्राप्ति

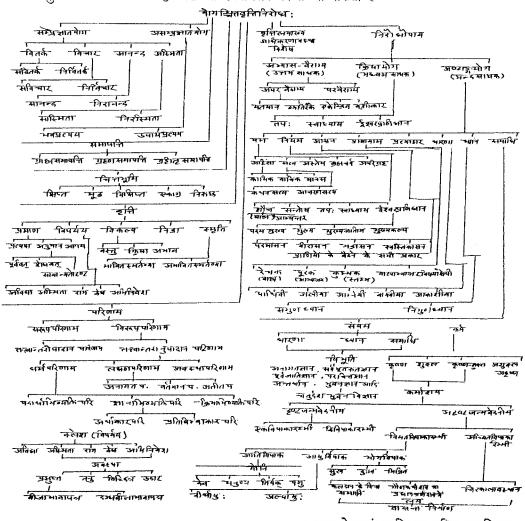
विभूति एवं कैवल्य की चर्चा के बिना योगसाधना के परिदृश्य में सम्पादित प्रयास कहीं निष्फल प्रतीत न हो एतदर्थ पतञ्जलि ने वृत्तिनिरोध के प्रत्येक उपाय को फलसहित प्रतिपादित किया है। यहाँ तक कि विभूतिपाद तक की सृष्टि कर डाली किन्तु तत-तद् विभूतियों को सर्वस्व मानने वाले वाले योगमार्ग के पथिकों को सचेत भी किया है। पतञ्जलि का उपदेश है - **स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्। योगसूत्र ३/५१**

अभिप्राय यह है कि मोहनीय, रञ्जनीय एवं कोपनीय विभूतियाँ ऊर्णातन्तु की तरह योगसाधक को जकड़कर उसके जीवन को नष्टप्राय कर देती है।

योगविद्या का दिवाकर पुरुषार्थशून्य गुणों का अस्ताचल है और चितिशक्ति का स्वरूपप्रतिष्ठा रूप उदयाचल है। पतञ्जलि का सूत्र है- **पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिः।** योगसूत्र ४/३४

इसी उद्देश्य से चतुर्थपाद 'कैवल्य' की अवतारणा हुई। सरल शब्दों में जपाकुसुम के अपसारण से जैसे स्फटिक स्वकीय श्वेतिम रूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, वैसे ही औपाधिक सम्बन्ध की निवृत्तिपूर्वक पुरुष अपने चैतन्यस्वरूप में प्रत्यावर्तित हो जाता है। सूत्र है - **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।** योगसूत्र १/३

इस प्रकार तत्-तत् पुरुषीय 'योगयात्रा' को पूर्णविराम लगता है। किञ्च स्थालिपुलाकन्याय से चयनित योगसिद्धान्तों की पक्वता का आकलन किया गया और एक सौ चौरानवे (१९४) सूत्रों को योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इस एक सूत्र में ग्रथित कर योगरूप जीवनमाला को पहचाना गया।

उपर्युक्त विवेचन को चित्रपट्ट द्वारा भी हस्तामलक किया जा सकता है-

□□ सङ्केत–संस्कृतविभाग, महिला महाविद्यालय,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

* नाथ-सम्प्रदाय में साधना और उसका स्वरूप *

डा० राम कुमार वर्मा ने हिन्दी के आलोचनात्मक इतिहास में नाथ-सम्प्रदाय की साधना को इस प्रकार चित्रित किया है—

अनेक विद्वानों ने गोरक्षादि नाथ योगियों के प्रतिपाद्य ज्ञान एवं अद्वैतवाद पर शाङ्कर अद्वैतवाद एवं शाङ्कर ज्ञानवाद का प्रभाव माना है।

शाङ्कर अद्वैत और गोरक्ष-योग-मार्ग—योगियों का कथन है कि उसे 'मुक्त' कहा ही नहीं जा सकता, **जिसको सिद्धियाँ प्राप्त न हों** तथा जिसका कभी पिण्डपात हो क्योंकि—

'न हि बहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुतः?
पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिस्तु न कथ्यते॥'

क्या यह सिद्धान्त शाङ्कर अद्वैतवाद एवं उनके ज्ञानमार्ग की साधना में भी मान्य है? नहीं।

आचार्य शंकर और गोरक्षनाथ की मोक्ष संबन्धिनी दृष्टि

गोरक्षनाथ कहते हैं कि जिस प्रकार नमक पानी में मिलकर जलरूप हो जाता है, उसी प्रकार जब देह ब्रह्म को प्राप्त करके तन्मय हो जाता है तब उसे मुक्त कहते हैं—

देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा मुक्तः स उच्यते।।

—योगबीज (१८६)

''स्वसंवेद्यमत्यन्तभासाभासकमयम्'' परमंपदम्'—इस स्वरूप वाले परमपद में व्यष्टि एवं पर पिण्डों का ज्ञान प्रथम साधना है और उनका **'परमपद' में समरसीकरण ही सिद्धि है। 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति'** के अनुसार व्यष्टि पिण्ड एवं सच्चिदानन्दपरमात्मस्वरूप **''परपिण्ड''** का ज्ञान प्राप्त करके परमपद परमात्मा में सामरस्य (ऐक्य) स्थापित करना ही मोक्ष है—

''महासिद्धयोगिभिःपूर्वोक्त क्रमेण परपिण्डादिस्वपिण्डान्तं ज्ञात्वा परमपदे समरसं कुर्यात्।।''

—(पिण्डपदसामरस्य : पञ्चम उपदेश।

''अमरौघ शासनम्' की दृष्टि से मोक्ष 'सहज समाधि' में संलीन मन का मन द्वारा साक्षात्कार है। 'अमरौघशासनम्' नामक गोरक्ष-प्रणीत ग्रंथ में **'मोक्ष'** को **समाधि क्रम से मन द्वारा मनावलोकन कहा गया है—**

'अहो मूर्खता लोकस्य।'

(१) केचिद्वदन्ति शुभाशुभकर्मविच्छेदनं **मोक्षः।**

(२) केचिद्वदन्ति वेदपाठाश्रितो **मोक्षः।**

(३) केचिद् वदन्ति निरालम्बनलक्षणो मोक्षः।

(४) केचिद् वदन्ति ध्यानकलाकरणसंबद्धप्रयोग संभवेन।

(५) रूपबिन्दुनादचैतन्यम्, पिण्डाकाशलक्षणो **मोक्षः।**

(६) केचिद् वदन्ति पूजापूजक मद्यमांसादिसुरत
प्रसंगानंद ....**मोक्षः।**

(७) केचिद्वदन्ति मूल कन्दोल्लसित कुण्डली।
पंचार लक्षणो................**मोक्षः।**

(८) केचिद्वदन्ति सुसमदृष्टिनिपातलक्षणो **मोक्षः।**

(९) इत्येवंविध भावनाश्रितलक्षणो न भवति।

* (१०) अथ **मोक्षपदं** कथ्यते—

"यत्र सहजसमाधिक्रमेण मनसा मनः समालोक्यते स एव मोक्षः॥"

—अमरौघ शासनम् ।

पिण्डपदसमरसीकरण—नाथयोग की उच्चतम साधना का स्वरूप **'पिण्डपदसमरसीकरण'** है। यह 'पिण्डपदसामरस्य' नाथ-योग की परम सिद्धि है। **क्या यही सिद्धि शांकर अद्वैत में भी काम्य है ?**

गोरक्षनाथ तो सिद्धियों को इतना महत्व देते हैं कि वे कहते हैं कि जिनमें सिद्धियाँ नही हैं—

(१) वह बंधन-ग्रस्त है।

(२) वह जीवन्मुक्त नहीं हो सकता।

(३) जीवन्मुक्त की परीक्षा सिद्धियों की कसौटी पर उसी प्रकार की जानी चाहिए, यथा कसौटी पर सोने की।

(क) सिद्धिभिः **परिहीनं तु** नरं बद्धं हि लक्षणम्।

(ख) सिद्धिभिर्लक्षयेत्सिद्धं जीवन्मुक्तं तथैव च॥

(ग) जरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एव हि॥

गोरक्षनाथ—योग बीज—(१८३, १८१)॥

(घ) योगमार्गे तथैवेदं सिद्धिजालं प्रवर्तते॥ (१८०)

—'योगबीज' (१८०)

प्र०—क्या शाङ्कर वेदान्त एवं उसके ज्ञानमार्ग में भी सिद्धियों का इतना ही महत्व है?

कदापि नही।

प्र०—क्या शाङ्कर अद्वैत ज्ञानमार्ग में भी ज्ञान के साथ योग-साधना को उतना ही अपरिहार्य उच्च स्थान दिया गया है, जितना कि नाथमत में?

कदापि नहीं

प्र०—क्या शाङ्कर मार्ग में भी जीवन्मुक्तों की परीक्षा उनकी सिद्धियों की कसौटी पर की जाती रही है?

कदापि नहीं।

प्र०—क्या सिद्धि-हीन मुक्त पुरुष को शाङ्कर दर्शन में भी बंधनग्रस्त माना जाता है।

कदापि नहीं।

प्र०—क्या योगहीन-ज्ञान को शाङ्कर ज्ञानमार्ग में निष्फल माना जाता है?

कदापि नहीं। फिर गोरक्षनाथ के दर्शन पर शाङ्करज्ञान एवं शाङ्कर अद्वैतका प्रभाव कैसे स्वीकार किया जाय?

प्र०—'जब शरीर ब्रह्मत्व प्राप्त कर ले एवं चिन्मय हो जाय (ब्रह्म में लयीभूत हो जाय, ब्रह्म-तादात्म्य प्राप्त कर ले) तभी उसे मुक्त मानना चाहिए।' क्या यही गोरक्ष-दृष्टि शंकर को भी मान्य है?

नहीं।

'निरुत्थान' (**जीवात्मा-परमात्मा** के अभिन्नत्व या **सामरस्य**) की प्राप्ति का उपाय क्या है?

(१) योगी अपने स्वरूपानुसन्धान (स्व-परपिण्ड का ऐक्य) द्वारा निजावेश (परमेश्वर को अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित देखना) प्राप्त करता है। इसी **'निजावेश'** के परिणामस्वरूप **'निरुत्थान'** या **'सामरस्य'** का उदय हुआ करता है। उसे यह अनुभव होता है कि—

'परपिण्ड' (परमात्मपिण्ड) **मेरा ही 'व्यष्टिपिण्ड'** है। इससे परमात्म पिण्ड एवं स्वपिण्ड में दृष्टिगत भेद का अन्त हो जाता है। इससे अखण्ड परमात्मस्वरूप परमपद का प्रत्यक्षीकरण हो जाता है।

(१) "महासिद्धयोगिभि: स्वकीयपिण्डनिरुत्थानानुभवेन समरसं क्रियत इति सिद्धान्त:।।७।।

(२) **निरुत्थानप्राप्त्युपाय:** कथ्यते। महासिद्धिभि: **स्वस्वरूपतयानुसन्धानेन निजावेशा** भवति।

निजावेशान्नि:पीडित **निरुत्थानदशा**महोदय: कश्चिज्जायते तत: सच्चिदानन्द चमत्काराद् अद्भुताकार **प्रकाश-प्रबोधो** जायते, **प्रबोधाद्** अखिलमेतद् द्वयाद्वय प्रकटतया चैतन्यभासकं **परात्परपरमपदमेव** प्रस्फुटं भवतीति सत्यम्।।"

गुरुप्रसाद प्राप्त करके चित्तनिरोधपूर्वक स्वरूप ध्यान एवं समाधि द्वारा स्वपिण्ड से परपिण्ड पर्यन्त ऐक्य का अनुभव करना चाहिए। इससे परमपद (द्वैताद्वैतविवर्जित परमात्मपद) की अनुभूति होती है—

'अतएव महासिद्धयोगिभि: सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वा **अवधानबलेनैक्यं** भजमानैस्तत्क्षणात् परमं पदमेवानुभूयते।।'

'तदनुभवबलेन स्वकीयं सिद्धं सम्यङ् निजपिण्डं ज्ञात्वा तमेव परमपद एकीकृत्य तस्मिन् प्रत्यावृत्या रूढ़ैवाभ्यन्तरे स्वपिण्डसिद्ध्यर्थे महत्वमनुभूयते।।१०।।

'निजपिण्डपरीक्षा च स्वस्वरूपकिरणानन्दोन्मेषमात्रं यस्योन्मेषस्य प्रत्याहरणमेव **समरसकरणं** भवति।।'

'अतएव स्वकीयं पिण्डं महद्रश्मिपुञ्जं स्वेनैवाकारेण प्रतीयमान् स्वानुसन्धानेन स्वस्मिन्नुरीकृत्य महासिद्धयोगिनः पिण्डसिद्ध्यर्थं निष्ठन्तीति प्रसिद्धम् ॥''[१]

* ''गोरक्षशतक'' के आलोक में गोरक्ष-योग का स्वरूप *

[ब्रिग्स महोदय ने **'गोरक्षशतक'** को अपनी पुस्तक में रोमन लिपि में प्रकाशित किया है तथा उसका अंग्रेजी में अनुवाद भी किया है। उन्होंने इसे गोरक्षनाथ की सच्ची एवं प्रामाणिक रचना कहकर इसको बहुत महत्त्व प्रदान किया है।]

इस पुस्तक के आरंभ में कहा गया है कि इसमें प्रतिपादित **'गोरक्ष का उत्तम ज्ञान'** योगियों के अभीष्ट को सिद्ध करने वाला, **परमानन्दकारक,** योगियों का हितसाधक, **विमुक्ति का सोपान, कालवञ्चक, परमपदप्रदाता, भोगों से निवृत्त करने वाला, परमात्मा में लीन करने वाला, वेद रूपी कल्पतरु का फल** एवं **भवताप को शमित करने वाला है।**

''द्विज सेवित शाखस्य श्रुतिकल्पतरोः कलम्।
शमनं भवतापस्य **योगं** भजत सत्तमाः॥''

[१] **योग के अङ्ग**—गोरक्षोपदिष्ट योग के ६ अङ्ग हैं—

'आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट्॥'

आसनों की संख्या—जीवों के प्रकार की संख्या के बराबर ही आसनों की भी संख्या है, किन्तु शिवजी ने ८४ लाख आसनों का वर्णन किया है। इनमें ८४ प्रधान है।

[२] गोरक्ष योग के प्रधान स्तंभ

''षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः?

---

१. सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

एकस्तंभं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः?''

[३]

[४] प्रधान नाड़ियाँ

(१) 'इड़ा' वाम भाग में स्थित
(२) 'पिंगला' दक्षिण भाग में स्थित
(३) 'सुषुम्णा' मध्यदेश में स्थित
(४) 'गांधारी' वामचक्षु में स्थित
(५) 'हस्ति' दक्षिणचक्षु में स्थित
(६) 'पूषा' दक्षिण कर्ण में स्थित
(७) 'यशस्विनी' वामकर्ण में स्थित
(८) अलम्बुषा (मुख में स्थित)
(९) कुहूनाड़ी (लिङ्ग में स्थित)
(१०) शंखिनी नाड़ी (मूलस्थान में स्थित)

ये १० नाड़ियाँ प्राणवाहिनी नाड़ियाँ हैं।

*** इड़ा, पिङ्गला एवं सुषुम्णा नाड़ियाँ ***

'इड़ा पिङ्गला सुषुम्णा च नाड़ी मार्गे समाश्रिताः।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः।'

'इड़ा' का देवता-सोम॥ **'पिङ्गला' का देवता**—सूर्य। **'सुषुम्णा' का देवता**—अग्नि।

[५] * प्राण मण्डल और १० प्राण *

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)	(९)	(१०)
'प्राण'	'अपान'	'समान'	'उदान'	'व्यान'	'नाग'	'कूर्म'	'कृकर'	'देवदत्त'	'धनञ्जय'
हृदय में स्थित वायु	गुदा में स्थित वायु	नाभि में स्थित वायु	कण्ठ के मध्य स्थित	शरीर में व्याप्त वायु	उद्गिरण में स्थित वायु	उन्मीलन में स्थित वायु	भूख में स्थित वायु	विजृंभण में स्थित वायु	मृत्यु की स्थिति में भी न छोड़ने वाली वायु

[६] *** प्राणापान की क्रीड़ा एवं गेंद रूप जीव ***

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्छलति कन्दुकः।
प्राणपानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति।

* प्राणापान द्वारा निरन्तर आक्षिप्त जीव क्षण भरके लिये भी स्थिर नहीं हो पाता यथा खेला जाता हुआ कन्दुक।।

[७] *** प्राणापानाकर्षण एवं जीव की दयनीय स्थिति ***

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।।

प्राण एवं अपान को समरस करना ही योगी की साधना है।

*** प्राणापान का समरसीकरण ***

'अपानः कर्षति प्राणं, प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्।।'

योगी का लक्ष्य है ऊपर-नीचे गतिशील प्राणापान को समरस करना। प्राणपान की गति या क्रियायें—

(१) दोनों परस्पर एक-दूसरे को ऊपर नीचे खींचती हैं और उनके साथ जीव भी रातदिन ऊपर-नीचे खिंचता रहता है।

(२) गुणबद्धजीव प्राणापान् द्वारा ऊपर-नीचे लगातार उसी प्रकार खिंचता रहता है यथा रस्सी से बँधा श्येन पक्षी।

[८] *** अजपा जप—जीवों की स्वाभाविक मन्त्र-साधना *** इसे ही 'अजपा गायत्री' या 'हंसमंत्र' भी कहते हैं। इस श्वासोच्छ्वासोच्चारित स्वयंसञ्चरित मंत्र में मन को लीन करना ही अजपा जप की साधना है। यह जप अहर्निश (प्रति अहोरात्र में २१ हजार ६०० बार) चलता रहता है। **'हकार'** के साथ श्वास बाहर आती है और **'सकार'** के साथ बाहर जाती है। इस प्रकार अहर्निश ''हंसः हंसः'' का जप प्रत्येक प्राणी द्वारा निरन्तर किया जाता रहता है—

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।
षट्शतानित्वहो रात्रे सहस्राण्येकविंशतिः।
एतत्संख्यान्वितं **मन्त्रं** जीवो जपति सर्वदा।।'

—(गो० श०)

योगी का लक्ष्य यह है कि वह 'हंस:' अजपा नाम गायत्री मंत्र को उलटकर 'सोऽहं सोऽहं' के रूप में सुने। यही अजपा गायत्री है। अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी। अस्या: संकल्पमात्रेण सर्वपापै: प्रमुच्यते।।''

अजपा गायत्री की उत्पत्ति कुण्डलिनी से होती है। यह **'प्राणविद्या' 'महाविद्या'** एवं **'गायत्री'** है—

'कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स **योगवित्**।।'

इस प्राणविद्या का सम्यक् ज्ञाता ही **''योगविद्''** कहलाता है।

[९] * **कुण्डलिनी योग और उसकी साधना** *

मनुष्य के **'नाड़ी-केन्द्र'** के ऊर्ध्व में आठ फेंटे लगाकर स्थित, मुख से ब्रह्मद्वार को रोककर अवस्थित तथा स्वयंभूलिंग को वेष्टित करके विद्यमान जो प्रसुप्ता परमेश्वरी **'मूलाधार चक्र'** में विश्राम कर रही है, उसका ही नाम है **'कुण्डलिनी'**। उसे **'वह्नियोग'** से प्रबुद्ध करके सुषुम्णा में स्थित षट्चक्रों एवं ग्रंथित्रय का भेदन कराते हुए साधक का उसे सहस्रारस्थ शिव से मिलाना (सामरस्य कराना) ही **कुण्डलिनी योग की साधना है।** यह **'कुलाकुलयोग'** ही (शिव-शक्ति-सामरस्य ही) **कुण्डलिनी योग की साधना** है। इसी सामरस्य से योगी **'मोक्ष'** पाता है—

'कुण्डलिन्या तथा योगी **मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्**।।' 'शक्तिचालनी**मुद्रा**' **'भस्त्रिका-प्राणायाम' 'वज्रासन'** आदि साधन कुलशक्ति के प्रबोधन के प्रधान साधन हैं।

[१०] * **कुण्डलिनी शक्ति के व्यापार** *

कुण्डलिनी की सुषुप्ति ही जीवों का बन्धन है एवं उसको जागृत करके उसको अकुल से मिलाना ही जीवों की भुक्ति है। अत: 'कुण्डलिनी' मूढ़ों के लिए बन्धनकारिणी एवं योगियों के लिए मोक्षदा है—

'कुन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृति:।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता।।'

मुद्राभ्यास—मुक्ति प्राप्त करने के साधनों में **मुद्राभ्यास** भी महत्वपूर्ण है—

'स योगी भुक्तिभाजनम् ।।'

मुख्य मुद्राएँ हैं—**'महामुद्रा' 'नभोमुद्रा' 'उड्डियान' 'जालन्धर'** एवं **'मूलबन्ध'**। **'खेचरी मुद्रा'** का अपना विशिष्ट महत्व है।

[११] **अमृतपान एवं 'खेचरीमुद्रा'**—

'कालवञ्चन', 'अमृतत्व की प्राप्ति', 'पिण्डपदसमरसीकरण', 'निरुत्थान' ही **नाथ-योग के मुख्य लक्ष्य हैं।**

[१२] * **बिन्दु-साधना (बिन्दुयोग)** *—

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं कि—'बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।'' समस्त शरीर बिन्दु' पर ही तो अवस्थित है, अतः—

'मरणं **बिन्दुपातेन,** जीवनं बिन्दुधारणात् ॥''

बिन्दु के पतन को रोकने के लिए **'खेचरी मुद्रा'** (जिह्वा को उलट कर कण्ठमूल में ले जाना) अत्यन्त सहायक है। **जब तक बिन्दु रक्षित** है मृत्यु संभव नहीं है—

'ब्रह्मचर्येण देवाः मृत्युमुपाघ्नत।' (वेद)

'यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः?'

'खेचरीमुद्रा' 'नभोमुद्रा' एवं 'वज्रोली'—की साधना से बिन्दु का अधःपतन होता ही नहीं। अतः ये साधनायें आवश्यक हैं। बिन्दु का ऊर्ध्वीकरण एवं 'उर्ध्वरितसत्व' ही ब्रह्मचर्य-साधना या **बिन्दु-साधना का प्राथमिक लक्ष्य** है। बिन्दुजय से अमृतत्व एवं अनेक सिद्धियों की प्राप्ति **द्वितीय लक्ष्य** है। ब्रह्मत्व-साक्षात्कार एवं समरसीकरण तथा मोक्षाप्ति **अन्तिम लक्ष्य** है।

'बिन्दु' और उसके भेद—'बिन्दु' के दो भेद हैं—

(१) 'पाण्डुर बिन्दु (२) 'लोहित बिन्दु'।
(शुक्र) (महाराज)

(१) शुक्र का स्थान : यह चन्द्रस्थान में स्थित है। 'बिन्दु' **शिव** है। बिन्दु **'चन्द्र'** है।

(२) रज का स्थान : यह नाभि में स्थित 'रज' **शक्ति** है। रज **'रवि'** है।

* इन **दोनों की एकता** अत्यन्त दुर्लभ है। इन दोनों के संगम से **'परमपद'** की प्राप्ति होती है। *

वायु के द्वारा शक्ति का चालन करने से जब महारज ऊर्ध्वमुख होकर एवं बिन्दु से मिलकर एक हो जाता है और तब शरीर दिव्य हो जाता है। बिन्दु-साधना से परमपद की प्राप्ति होती है—'उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।'

* **बिन्दु-साधना मोक्ष का साधन है।** *

[१३] * **ओंकार की साधना** *

एकान्त स्थान में सम्यक रीति से **पद्मासनस्थ** होकर, **कण्ठ एवं शिर को समसूत्र में रखकर, नासाग्रभाग** पर **दृष्टि** रखकर **ओंकार का जप** करना चाहिए—

"पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम्॥"

जिसकी मात्राओं में 'भूः', 'भुवः' एवं 'स्वः' तीनों लोक एवं चन्द्र, सूर्य तथा अग्नि देवता स्थित हैं—वही परम ज्योति ओंकारस्वरूप है। (ओंकार का स्वरूप)

ओंकार का स्वरूप

प्रणवाभ्यास की आन्तर साधना—

'(१) **वचसा** तज्जपेद् बीजं' = प्रणव की वाणी-साधना
'(२) **वपुषा** तत्समभ्यसेत्' = शरीर-साधना
'(३) **मनसा** तत्स्मरेन्नित्यं' = मन की साधना
'तत्परं ज्योतिरोमिति।'

'(४) शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥'

(पवित्रापवित्र सभी स्थितियों में प्रणव का निरन्तर जप करते रहना चाहिए। इससे किसी भी पाप का स्पर्श नहीं होता।)

प्राण का बिन्दु से सम्बंध—

'चले वाते चलोबिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत्॥'
(वातचांचल्य→बिन्दु चाञ्चल्य।
वातस्थिरता→बिन्दु-स्थिरता
बिन्दु-स्थिरता→वात-स्थिरता

मरुत-स्थैर्य, चित्त-स्थैर्य एवं भ्रूमध्य मेंदृष्टि का स्थैर्य होने पर —मृत्यु का भय कहाँ?—

''यावद् बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराभयम्।
यावद् दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुत:?।।''

प्राणापान की गति—प्राणापान की संचार-मात्रा ३६ अंगुल होती है।
प्राणवायु का संग्रह (प्राणस्थैर्य) आवश्यक है।
प्राणायाम से ही नाड़ी-शोधन होता है।

[१४] **प्राणायाम के पूर्व चन्द्रबिम्ब का ध्यान—**

'कुंभक' एवं 'रेचक' से युक्त प्राणायाम-साधना और उसके साथ—(१) अमृत स्वरूप (श्वेत वर्ण के) (२) दधि (धवल) (३) दुग्ध (धवल) **का ध्यान** करके प्राणायामाभ्यास करने वाला सदैव सुखी रहता है।

*** नाभि में अग्निपुञ्जवत प्रदीप्त सूर्य मण्डल का ध्यान ***

प्राणायाम-साधना के समय कुम्भक के काल में साधक को नाभिदेश में स्थित अग्निपुञ्ज के समान प्रदीप्त सूर्यमण्डल का ध्यान करने से बहुत सुख प्राप्त होता है।

दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करके **'सूर्यमण्डल'** का ध्यान करते हुए कुम्भक करना चाहिए।

सूर्य एवं चन्द्र की विधि से दोनों बिम्बों—का ध्यान करने से **तीन माह के भीतर** नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। **नाड़ी-शोधन के परिणाम—**

(१) नाड़ियों का शोधन (शुद्धीकरण)
(२) प्राणवायु को धारण करने की सामर्थ्य
(३) जठराग्नि की दीप्ति
(४) आरोग्याप्ति
(५) नाद-श्रवण

'सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायत:।
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मात्रत्रयादूर्ध्वत:।
यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपकम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्।।'

—गोरक्षशतक

'योगबीज' और उसके सिद्धान्त

'योग की परिभाषा क्या है?
गोरक्षनाथ कहते हैं—
(१) **प्राण एवं अपान** का समायोग ही **'योग'** है।

(२) **चन्द्र एवं सूर्य** की एकता ही **'योग'** है।

(३) **रज एवं रेतस** का योग ही **'योग'** है।

(४) **जीवात्मा एवं परमात्मा** का योग ही **'योग'** है।

'योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
सूर्याचन्द्रभसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः।'

(५) इसके अतिरिक्त द्वन्द्वजाल का संयोग भी **'योग'** है।

'एवं द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते।।'

—योग बीज

चतुर्विध योग ('अमरौघ प्रबोध' के अनुसार)

(१)	(२)	(३)	(४)
'मंत्रयोग'	**'हठयोग'**	**'लययोग'**	**'राजयोग'**
'यो मंत्रमूर्ति-वशगः स तु **मंत्रयोगः।'**	यस्तु प्रभंजन-विधानरतो **हठस्सः।'**	यच्चित्तसन्तत-लयः सः **लयः** प्रदष्टिः।	यश्चित्तवृत्ति रहितः स तु **राजयोगः।**

'योगबीज' में गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'एक एव चतुर्धाऽयं **महायोगो**ऽभिधीयते।।''

नाथयोग में 'महायोग' और उसके भेद—'महायोग' केवल एक है। **गोरक्षनाथ** ने योग-साधना की विभिन्न प्रणालियों को एक ही **'महायोग'** की विभिन्न पद्धतियाँ कहा।

महायोग की साधना-पद्धतियाँ ('योग तत्त्वं चतुर्विधं')

(१)	(२)	(३)	(४)
'मंत्रयोग'	**'हठयोग'**	**'लययोग'**	**'राजयोग'**

(१) **'मंत्रयोग'** =

'हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेन्मरुत्।
हंसहंसेति मन्त्रोऽयं सर्वजीवा जयन्ति तम्।।
गुरुवाक्यात्सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपाः।।
सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो **मन्त्रयोगः** स उच्यते।।'

(२) **'हठयोग'** =

'प्रतीतिर्वायुयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि।
हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् **हठयोगो**ऽभिधीयते।
हठेन ग्रस्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम्।।

(३) **'लययोग'** =

क्षेत्रज्ञपरमात्मानौ तयोरैक्यं यथा भवेत्।
तदैक्ये साधिते देवि ! चित्तं याति विलीनताम्।
पवनः स्थैर्यमायाति **लययोगो**दये सति।
लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानन्दपरं पदम्।।

(४) **'राजयोग'** =

अणिमादिपदे प्राप्ते राजते **राज**योगतः।
प्राणपानसमायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयम्।
संक्षेपात्कथितं देवि ! नान्यथा शिवभाषितम्।।

—योगबीजम्

('योगबीज' के अनुसार) **मतद्वयः 'मर्कटमत' एवं 'काकमत'**

'चिरात् सम्प्राप्यते सिद्धिः **मर्कटक्रम** एव सः।।'
पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।
एतदेव हि विज्ञेयं **तत्काकमत**मुच्यते।।

योग की अन्य पद्धतियाँ

लययोग की अन्य विधियाँ—'अमरौघ प्रबोध' में गोरक्षनाथ ने 'लययोग' का स्वरूप इस प्रकार प्रस्तुत किया है—

साधक को अपने शरीर के 'मूलाधारचक्र' में **मन के प्रतीक के रूप में**

प्रतिष्ठित **'कामरूपपीठ'** में मणि के समान स्वयं प्रकाशित एवं सर्वकारणभूत आत्मा के समान ज्योतिर्मय, सृष्टि-स्थिति-प्रलय के अधिष्ठान (लिंग) रूप मोक्षप्रदाता शिव का **स्वयंभू लिंग के रूप में ध्यान करना चाहिए।** साथ ही यह भावना भी करनी चाहिए कि 'तालु चक्र' में स्थित चन्द्रमण्डल से स्रवित सुधाधारा इस शिवलिङ्ग का अमृताभिषेक करने के साथ उसके **सर्वाङ्ग को भी सोमकला के प्रवाह से आप्लावित** कर रही है। इस प्रकार के ध्यानयोग की भावना का ६ मास तक निरन्तराभ्यास करने पर **'लययोग'** की सिद्धि हो जाती है। इससे शरीरजन्य वलीपलित नष्ट हो जाती है और साधक **तीन सौ वर्ष तक** जीता रहता है—

'कामरूपे शिवं देवं लिङ्गाभं मणिसन्निभम्।
स्रवन्तं चामृतरसं यो ध्यायेन्निजविग्रहे।
निरन्तरकृताभ्यासात् षण्मासात् सिद्धिभाग्भवेत्।
वलीपलितनिर्मुक्तो जीवेदब्दशतत्रयम्।।'[१]

शरीर की पञ्चभूतात्मकता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि शरीर में पाँचों तत्त्वों के एक-एक मण्डल विद्यमान हैं। उनकी शरीर में स्थिति इस प्रकार है—

पञ्चभूतात्मको देहः पञ्चमण्डलपूरितः।
काठिन्यात्पृथिवी **पृथ्वी** ज्ञेया पानीयं यद् द्रवाकृतिः।
दीपनं तु **भवेत्तेजः** स्पर्शो वायोस्तथा भवेत्।
आकाशे चेतनं सर्वं ज्ञातव्यं योगमिच्छता।।[२]

वायु तत्त्व और श्वास का सम्बन्ध—

षट्च्छतान्यदधिकान्यत्र सहस्राण्येकविंशतिः।
अहोरात्रं वहेच्छ्वासो वायुमण्डलरेचनात्।।

वायुमण्डल का रेचन—जीव की २१ हजार ६०० श्वासें।

'अमरौघ प्रबोध' के अनुसार **'हठयोग'** एवं **'राजयोग'** दोनों के भी भेद हैं—

१. अमरौघ प्रबोध (२८)
२. तत्रैव (५६-५७)

'हठयोग' एवं 'राजयोग' को इस प्रकार भी (अन्यत्र) व्याख्यायित किया गया है—

'हठयोग' ↓	'राजयोग' ↓
(१) ह+ठ+योग = सूर्य+चन्द्र+योग (२) ह+ठ+योग = प्राण+अपान+योग (३) ह+ठ+योग = दक्षिण+वामस्वर+योगा (४) ह+ठ+योग = यमुना+गंगा+योग (५) ह+ठ+योग = पिंगला+इड़ा+योग (६) ह+ठ+योग = रजस्+रेतस+योग	'योनिमध्ये महाक्षेत्रे जपाबंधूक-सन्निभम्। रजो वसति जन्तूनां देवी तत्त्वं समावृत्तम। रजसो रेतसो योगा-द्राजयोगइति स्मृत:। अणिमादि पदं प्राप्य राजते राजयोगत:।।' योगशिखोपनिषद् (१३६-१३७)

(क) हकार: कीर्तित: सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते।।''
—सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

(ख) हठाज्ज्योतिर्मयोभूत्वा ह्यन्तरेण शिवोभवेत्।
अतोऽयं **हठयोगः** स्यात् सिद्धिद: सिद्धसेवित:।।
—प्राणतोषिणी।

(ग) **हठयोग की दो योग विधियाँ—**

द्विधा हठ: स्यादेकस्तु गोरक्षादिसुसाधित:।
अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यै: साधितो हठसंज्ञक:।।

षट् कर्मों में पूर्ण साफल्याप्ति कराने वाला मंत्र कहीं भी दृष्टिगत नहीं होता। यदि मन, भ्रूमध्य, नासिका आदि स्थानों में ध्यान मग्न हो भी जायँ तो भी मूलाधार चक्र में प्राण वायु प्रविष्ट नहीं होती। नित्यानन्द-सम्पन्न **मोक्षश्री** एवं आत्म प्रभाव-निलय **से युक्त 'राजयोग'** के बिना उक्त उद्देश्य की पूर्ति संभव नहीं है। यह उद्देश्य **'हठयोग'** से कथमपि प्राप्त नहीं है—'जायन्ते हठत: कथं वद विभो स्वीयं प्रभावं विना।।'' क्या मात्र ध्यान लगाने से दिव्य नारी का संग एवं हथिनी से अश्व, गर्दभी से हाथी और कोदों से शालिकान्न की प्राप्ति हो सकती है?[१] अत:—

'नैतेषां देहसिद्धिर्विगत निजमनो राजयोगादृतेऽस्मात्।।'[२]

---

१. अमरौघ प्रबोध
२. तत्रैव

'अमरौघ प्रबोध' में राजयोग का जो प्रथम प्रकार **'औषधिपरक'** बताया गया है, वह यहाँ स्वीकार्य है ही नहीं; क्योंकि यह भी बताया गया है कि—

(१) समस्त प्राणियों के शरीर में **'दो महान औषधियाँ'** विद्यमान हैं—

(क) 'बिन्दु' (ख) 'नाद'

'**बिन्दुनादौ** महौषध्यौ विद्येते सर्वजन्तुषु।
तावविज्ञाय सर्वेऽपि म्रियन्ते गुरुवर्जिताः॥'[१]

नाथों का परमतत्व—आचार्य शंकर का ब्रह्म निर्गुण निराकार, अकर्ता, निष्क्रिय एवं विश्वातीत है। सारे कार्य केवल माया करती है; किन्तु नाथों का 'देवदेवेश' परमात्मा 'आदिनाथ' 'विश्वनाथ' विश्वरूप' 'विश्वातीत' 'उत्पत्ति-स्थिति-संहारकारी' 'क्लेशहारी' 'परमात्मा', 'महायोगीश्वर', 'परिपूर्ण' एवं 'जगदानन्द हेतु' है।[२]

यह परमात्मा 'शक्ति' से असमवेत 'निर्गुण ब्रह्म' नहीं है। प्रत्युत (शिव की भाँति) **शक्तियुक्त जगद्गुरु** एवं आदिनाथ हैं—

'आदिनाथं नमस्कृत्य **शक्तियुक्तं** जगद्गुरुम् ॥'[२]

सृष्टि के पूर्व स्थित वह परासत्ता अपनी अव्यक्तावस्था में **'अनाम' परब्रह्म** कहलाती है और इस दृष्टि से उस काल में 'कर्ता', 'कुल', 'अकुल' एवं 'कारण' कोई विद्यमान नहीं रहता। यही **'अनाम'** की स्थिति है।[३]

परब्रह्म की स्वसमवेत शक्तियाँ—वेदान्तियों के निर्गुणनिराकार परब्रह्म में उसकी कोई समवायिनी निजा शक्ति है ही नहीं; किन्तु 'त्रिकदर्शन' (का० शैव दर्शन) की भाँति नाथमत में शिव की स्वसमवेता शक्तियाँ हैं। उस अकर्ता शिव की — 'अनाम' की भी स्वसमवेता निजा शक्ति है—

'अनामेति स्वयमनादिसिद्ध एकमेवानादिनिधनं सिद्ध-
सिद्धान्तप्रसिद्धं तस्येच्छामात्रधर्माधर्मिणी **निजा शक्तिः** प्रसिद्धा।'

—(सि० सि० प०)

शिव में **'निजाशक्ति'**, **'पराशक्ति'**, **'अपराशक्ति'**, **'सूक्ष्माशक्ति'** एवं **'कुण्डलिनीशक्ति'**—पाँचों शक्तियाँ विद्यमान हैं।[४] 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' में कहा गया है—

---

१. अमरौघ प्रबोध
२. अमरौघ प्रबोध (१-३)
३. सि० सि० पद्धति (१)
४. सिद्ध सिद्धान्त पद्धति।

'निजापराऽपरासूक्ष्माकुण्डलिन्यासु पञ्चधा
शक्तिचक्रक्रमेणोत्थो जातः पिण्डपरः शिवः॥'

सम्प्रदायवाद—नाथसम्प्रदाय के अनुयायियों के अनुसार नाथयोग ही सर्वोच्च साधन मार्ग है।

'योगबीज' में कहा गया है कि नाथमार्ग को छोड़कर अन्य कोई भी साधन-मार्ग **'कैवल्य'** प्रदान नहीं कर सकता—

(१) बद्धा येन विमुच्यन्ते **नाथमार्गमतः** परम् ॥

(२) नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं **कैवल्यं परमं पदम्** ॥

'सिद्धमार्गेण' लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम् ॥[१]

(३) **''अन्य शास्त्रसमूह पतित हैं''**—

'पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञयाते विमोहिताः।
अनिर्वाच्यपदं वक्तुं न शक्यत सुरैरपि॥'

''नाथ-सम्प्रदाय'' में यह सम्प्रदायवाद बद्धमूल है। संसार के सारे देशों में यह 'सम्प्रदायवाद' है।

डा० सर्जियस बुल्गाकोफ़ का कथन है—

''संसार में केवल एक ही सच्चा चर्च है आर्थोडाक्स चर्च। (सनातनी ईसाई सम्प्रदाय)

मार्टिन लूथर का कथन है—

''जो ईसाई धर्म के बाहर हैं, फिर चाहे वे नास्तिक हों या तुर्क, यहूदी हों या मिथ्या ईसाई (रोमन कैथोलिक) हों; और भले ही केवल एक सच्चे ईश्वर में विश्वास रखते हों, फिर भी वे शाश्वत विनाश, सनातन क्रोध एवं नरक के गर्त में पड़े हुए हैं।[२]

जान नाक्स का कथन है—

''**एशिया** में क्या हैं? ईश्वर के प्रति अज्ञान। **अफ्रीका** में क्या है? हमारे प्रभु ईसा, हमारे उद्धारक के प्रति अस्वीकृति। **ग्रीशियनों के चर्चों** में क्या है? क्या मुहम्मद और उनका मिथ्या सम्प्रदाय? **रोम** में क्या है? सारे जादूगरों का बड़ा भारी आश्रय या वह कलंकित मानव॥[३]

---

१. योग बीज (७-८)
२. लार्बर कैटैकिज्म (२-३)
३. 'इण्टरनेशनल रिव्यू आफ मिशन्स'

जार्ज टाइरेल का कथन है—

"प्रोटेस्टैण्टों और जंगलियों में कोई अन्तर नहीं। ये सब नरक में एक समान ही जलेंगे।।"[१]

ईसाईयों में—प्रोटेस्टेंट, कैथोलिक, ऐंग्लिकन एवं प्यूरिटन सभी अपने को श्रेष्ठतम एवं दूसरे को पथभ्रष्ट एवं हीन मानते हैं। वह परमतत्त्व 'अनिर्वाच्यपद' एवं 'स्वात्मप्रकाशरूप' है। वह परमतत्त्व निश्चल, निर्मल, शान्त, सर्वातीत एवं निरामय है। वही पुण्यपाप के फलों से आबद्ध होकर **'जीव'** भी बन गया है—'तदेतज्जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ।।'[२] नाथपंथ में **'शिव' एवं 'जीव' में एकता** भी प्रतिपादित की गई है।

जीव एवं परमात्मा में एकता—

परमात्मा जीव कैसे बन गया?

'परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ?'

महादेव कहते हैं कि जिस प्रकार जल में तरङ्ग की उत्पत्ति होती है, उसी प्रकार परमात्मा में अहंकार की उत्पत्ति होती है। यही **'अहंकार'** पञ्चतत्त्वों से निर्मित, धातुओं से परिबद्ध, गुणत्रययुक्त, सुखदु:खरूप कर्मफल के भोक्ता के रूप में जीवात्मा बनकर जन्म लेता है। यही जीव के सारे दोषों से मुक्त होकर **शिव बन जाता है। योगयुक्त ज्ञान से ही** काम-क्रोध आदि दोषों का नाश होता है और इसी ज्ञान युक्त योग साधना से मोक्षाप्ति होती है। दोष से रहित जीव ही 'शिव' है—

एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः **स जीवः शिव एव हि।।"**

किन्तु जीव को शिवत्व की प्राप्ति **(वेदान्तियों के कथनानुसार)** मात्र **'ज्ञान'** से सम्भव नहीं है प्रत्युत् **योगयुक्तज्ञान** से ही संभव है—

'योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि?
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमोमोक्षकर्मणि:।।'[३]

ज्ञान का महत्व—शांकर अद्वैतमत में ज्ञान को सर्वोपरि महत्व प्रदान किया गया है—

"ज्ञानान्न ऋते मुक्ति:।।"

नाथपंथी भी कहते हैं कि—

(१) **'अज्ञानादेव संसारो।'** अज्ञान→संसार

---

१. एम० डी० पेट्रे : 'दि लाइफ आफ जार्न टाइरेले।'
२. योगबीज (१०-११)
३. योगीबीज (१९)

(२) '**ज्ञाना**देव विमुच्यते।' ज्ञान→मुक्ति।

शाङ्कर वेदान्त में प्रतिपादित **जीव मात्र ज्ञान से ही मुक्त हो जाता है**; किन्तु नाथमत के अनुसार **कोई भी जीव मात्र ज्ञान से मुक्त नहीं हो सकता—**

सर्वदोषैर्वृतो जीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते?[१]

कोई कितना भी महान ज्ञानी क्यों न हो; किन्तु वह कभी न कभी संसार-वासना से पङ्किल हो ही जाता है। अतः 'अज्ञानी' एवं 'ज्ञानी' में कोई भेद नहीं रह जाता। अतः योग-साधना अनिवार्य है—क्योंकि—

"ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये॥"[२]

योग-साधना और शरीर-भेद—योगियों की मान्यता है कि योग-साधना **'अपक्व देह'** से संभव नहीं है।

'अपक्वाः परिपक्वाश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः।

(१) 'अपक्वा योगहीनास्तु'	(१) 'पक्वा योगेन देहिनः॥[३]
(२) 'जडस्तत्पार्थिवो ज्ञेयश्चापक्वो दुःखदो भवेत्।'	(२) 'पक्वो योगाग्निना देही ह्यजडशोक-वर्जितः।'

अपक्वदेही की स्थिति—

'ध्यानस्थोऽपि तथाप्येवमिन्द्रियैर्विवशो भवेत्।
अतिगाढं नियम्यापि तथाप्यन्यैः प्रबोध्यते॥'

(१) अपक्वदेही ध्यान-साधक रहने पर भी इन्द्रियों का गुलाम बना रहता है।

(२) ऐसा ध्यानी, ज्ञानी, साधक आदि भी किसी योगी के द्वारा प्रबोधित होने पर ही सिद्धि प्राप्त कर पाता है, अन्यथा नहीं।

---

१. योगबीज (२३)
२. योगबीज (३१-३२)
३. योगबीज (३४)

अपक्वदेह	**परिपक्व देह**
(१) यह देह जड़ होती है। होती है।	(१) यह देह **योगाग्नि से ही परिपक्व** बन पाती है।
(२) इसमें चैतन्य नहीं होता।	(२) यह अजड या **चेतन** होती है।
(३) यह पार्थिव है।	(३) यह **शोक-हीन** एवं अपार्थिव (चिन्मय होती है।
(४) यह दुःखास्पद है।	(४) यह (पूर्व देह के दोषों से रहित होने पर प्राप्त होती है।
(५) यह ध्यान-साधना करने पर भी जड़ ध्याता से पृथक नहीं हो पाती।	पक्वदेही व्यक्ति का— (१) अहंकार नष्ट हो जाता है।
(६) यह शीत उष्ण, सुख-दुःख, व्याधि, शस्त्र, अग्नि, जल, वायु आदि के उत्पातों से पीड़ित रहती है। प्राणापान के वैषम्य से इसमें वायु प्रकुपित रहती है। इसके कारण ही व्यक्ति सैकड़ों दुःखोंसे व्याकुल चित्त वाला बनता है।	(२) उसके शरीर में कोई रोग नहीं हो सकता। (३) जल, अग्नि, वायु, शस्त्र आदि उसे हानि नहीं पहुँचा सकते। (४) परिपक्व देही व्यक्ति में शम, दम आदि प्रवृत्तियाँ सहज रूप में उत्पन्न होती हैं।
(७) **अपक्वदेही व्यक्ति** की, ज्ञान-ध्यान-वैराग्य जप आदि की साधनायें व्यर्थ हैं।	बिना अहंकार के देह में दुःखोदय संभव ही नहीं है। 'अहंकारं बिना तद्वद् देहे दुःखं कथं भवेत् ?'
(८) अपक्व देही की अहंकृति परिच्छिन्न एवं परिपुष्ट होती है। इसी कारण ऐसा व्यक्ति अनेक बाधाओं एवं व्याधियों से संत्रस्त रहा करता है।	

'योगदेह', 'योगबल' एवं 'जीवन्मुक्ति'—

(१) जीर्णशीर्ण शरीरों ने सभी प्राणियों पर विजय प्राप्त कर ली हैं; किन्तु योगियों ने योगाभ्यास के द्वारा शरीर पर ही विजय पा ली है—

"शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम्॥"[१]

---

१. योगबीज (४९)

(२) इन्द्रियाँ काम, क्रोध, मन,बुद्धि द्वारा जीत ली गईं; किन्तु योगियों ने काम, क्रोध, बुद्धि एवं इन्द्रिय सभी पर विजय प्राप्त कर ली।

'योगदेह' का स्वरूप—

(१) सप्तधातुमयो देहो दग्धो **योगाग्निना** शनैः।
देवैरपि न लभ्येत **'योगदेहो'** महाबलः॥

(२) छेदबन्धैर्विमुक्तोऽसौ नानाशक्तिधरः परः।
यथाकाशस्तथा देहः आकाशादपि निर्मलः॥

(३) सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरो देहः स्थूलात् स्थूलो जडाज्जडः।[१]

(४) ऐसा पक्वशरीर वाला योगी स्वतंत्र, अजर, अमर, लोकत्रय में यथाकाम विचरण करने वाला, अचिन्त्य, शक्तिशाली, विजितेन्द्रिय, अनेक रूप धारण करने की क्षमता वाला होता है और सहजस्थिति में **'स्वस्थ'** रहता है।

"(१) इच्छारूपो हि योगीन्द्रः स्वतंत्रस्त्वजरामरः॥"

"(२) सूक्ष्मात्सूक्ष्मतो देहः स्थूलात् स्थूलो जडाज्जडः।"

"(३) अचिन्त्यशक्तिमान् योगी नानारूपाणि धारयन् ॥"

"(४) नासौ मरणमाप्नोति **पुनर्योगबलेन** तत् ॥

"(५) चूँकि ऐसा योगी मृत्युपूर्व ही मृत हो जाता है। अतः मृत की मृत्यु कैसी?
'पुरैव मृत एवासौ मृतस्य मरणं कुतः?'

किन्तु—**'मरणं यत्र सर्वेषां'** तत्रासौ सखि ! जीवति ॥'
किन्तु 'यत्र जीवन्ति मूढ़ास्तु तत्रासौ म्रियते सदा॥

यह जीवन्मुक्त होता है—

'जीवन्मुक्तः सदा स्वस्थः सर्वदोष-विवर्जितः॥'

'मांसपिण्ड कुदेहियों' से यह अत्यन्त महान् है, क्योंकि —
'ते कथं योगिभिस्तुल्याः मांसपिण्डा कुदेहिनः?"

गुरुवाद—वेदान्त, न्याय, आगम और अन्य शास्त्रपाठों से भी गुरुश्रेष्ठ होता है।[२]

*** यहाँ ज्ञान एवं योग तथा ज्ञानयोग का समन्वय है ***

---

१. योगबीज (५१-५३)
२. योगबीज (६६)

वेदान्त का खण्डन—(ज्ञानयोगसमन्वयवाद)—

(१) ज्ञान से मोक्ष नहीं प्राप्त होता।

(२) यदि खड्ग से ही विजय मिल जाती है तो युद्ध में लड़ने से क्या? प्रश्न उठता है—

'**विना** युद्धेन् वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात्?'

अतः—तथा **योगेन रहितं ज्ञानं** मोक्षाय नो भवेत् ॥

किन्तु यह भी सत्य है कि—

'**ज्ञानेनैव विना योगो** न सिद्धयति कदाचन।'

ज्ञान तो योग-साधना से एक ही जन्म में प्राप्त किया जा सकता है। अतः सत्य तो यह है कि—

'तस्माद् योगात् परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः॥'[1]

योगमार्ग की सर्वश्रेष्ठता—

योगात्परतरं **पुण्यं,** योगात्परतरं **सुखम्।**
योयात्परतरं **सूक्ष्मं, योगमार्गात्परं नहि॥**[2]

प्राणसाधना का महत्त्व—नाथपंथी कहते हैं कि गुरु उसी को बनाना चाहिए जो प्राण पर विजय प्राप्त कर चुका हो—

'मरुज्जयो यस्य सिद्धयेत् सेवयेत्तं गुरुं सदा।'

कुण्डलिनी-योग—अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत किये बिना या पाताल की '**शक्ति**' को स्वर्ग (मुक्ति) लोक के '**शक्तिमान्**' (अकुल) से समरस किये बिना मुक्ति एवं अपने **'स्व' का पूर्ण विकास** संभव नहीं है।

प्राणायाम—कुण्डलिनी-साधना के विधान में गोरक्षनाथ ने प्रथम साधन प्राणायाम को स्वीकार किया है। ('वज्रासन' में बैठकर) एवं बालिस्तभर लम्बे एवं चार अंगुल चौड़े कोमल श्वेत वस्त्र से नाभि को वेष्टित करके **शक्तिचालन युक्ति** से वायु का कुम्भक करना चाहिए।

अष्टकुण्डलकुण्डलित कुण्डलिनी को सीधा करने हेतु **प्राणवायु का आकुञ्चन** करना चाहिए। इसके बाद **कुण्डली का चालन** करना चाहिए।

१५ दिनों तक '**वज्रासन**' से बैठकर '**शक्तिचालिनी मुद्रा**' का अभ्यास करना चाहिए।

---

१. योगबीज (७२)
२. योगबीज (८७)

प्राण-संयमन से वायु तप्त हो उठती है और इस वायु से प्रज्वलित अग्नि कुण्डलिनी को प्रतप्त कर देती है। इससे व्याकुल होकर 'कुण्डलिनी शक्ति' सुषुम्णा के मुख में प्रवेश कर जाती है और वज्रदण्ड में वायु तथा अग्नि के साथ प्रवेश करके 'ब्रह्मग्रंथि' का भेदन करके रुद्रग्रंथि में प्रविष्ट हो जाती है। फिर कुंभक के सिद्ध होने पर (१) सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली एवं भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। ये चार प्रकार के कुंभक प्राणायाम हैं। बंधत्रयक से युक्त केवल प्राणायाम से योग साधना सिद्ध हो जाती है।[१]

प्राणायाम के ८ भेद हैं—उनमें (१) सूर्यभेदन (२) उज्जायी (३) शीतलीकरण एवं (४) भस्त्रा प्राणायाम से कुण्डलिनी जाग उठती है।

(१) 'सूर्यभेद'→उदर के वायु विकार का नाश, गले के दोषों का अन्त, शरीर में कान्ति-वृद्धि, अग्नि-वृद्धि, शिर के रोग, जलोदर एवं धातुगत रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) 'उज्जायी'→चलते-फिरते, रुकते उज्जायी का अभ्यास करना चाहिए।

(३) शीतलीकरण→पित्त एवं ज्वर का नाश।

(४) 'भस्त्रा'→वात, पित्त, कफ का नाश। इससे कुण्डलिनी जागृत होती है, वह टेढ़ी से सीधी हो जाती है, ग्रंथि त्रय का भेदन होता है और ब्रह्मनाड़ी के मुख पर कफ रूप अवरोध का नाश होता है।

बंध-साधना—बंधों में (१) मूल बन्ध (२) उड्डियान (३) जालन्धर प्रधान है। उनका अभ्यास करना चाहिए। (१) मूल बन्ध से—प्राण एवं अपान वायु + नाद बिन्दु में एकता आती है।

(२) **उड्डियान**—(कुंभक के आदि एवं रेचक के अन्त में करणीय बंध) सुषुम्णा में बद्धप्राण ऊपर की ओर उड़ता है।—वृद्ध भी तरुण हो जाता है। ६ माह के निरन्तराभ्यास से प्राण का वशीकरण एवं इच्छामृत्यु की प्राप्ति होती है।

(३) **'जालन्धर बंध'**(पूरकान्त में अवश्य करणीय)—वायु मार्ग का निरोध, हृदय में वायु का अवरोध। यह बन्ध **अमृतस्वरूप** है और इससे प्राण **'ब्रह्मनाड़ी'** में प्रविष्ट हो जाता है।

कुण्डली-साधना—प्रथमत: योगी को (१) वज्रासन में बैठना चाहिए। फिर (२) कुण्डलिनी का चालन करना चाहिए। (३) फिर भस्त्रा प्राणायाम द्वारा उसे शीघ्र प्रबोधित करना चाहिए।

---

१. योगबीज (१००)

"वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्॥"

इस साधना से मेरुदण्ड में वायु से, ग्रंथियों का भेदन होता है। इससे मेरुदण्ड में खुजली होती है। यथा चींटी के चढ़ने-सी प्रतीत होती है। उसके बाद **'रुद्रग्रंथि'** का भेदन होता है। अत: शिवात्मकता प्राप्त होती है। अन्त में **शिवशक्ति समागम** से परम स्थिति प्राप्त होती है।

'शिवशक्तिसमायोगाज्जायते परमा स्थिति:॥'

जैसे हाथी सूँड़ से पानी खींचता है, वैसे ही **सुषम्णा नाड़ी पवन को अपने भीतर खींचती है।** मेरुदण्ड में **२१ मणि स्थित हैं। सुषुम्णा मोक्षमार्ग है।** सुषुम्णा में सूर्य-चन्द्र (पिंगला-इड़ा) के निबन्धन से **काल पर भी विजय** प्राप्त हो जाती है। **'पश्चिमद्वार'** (सुषुम्णा) में वायु-प्रवेश करायें। इससे वायु समस्त शरीर में प्रविष्ट हो जाती है। इसमें 'पूरक' 'रेचक' दोनों का अन्त हो जाता है। यही है **'नाथ सङ्केत' या 'सिद्धसङ्केत'।**

प्राण एवं चित्त का सम्बंध

(१) यदि चित्त प्राण में लयीभूत हुआ तो—

(२) चित्त में प्राण का भी लय हो जाता है।

(३) जिसके प्राण एवं चित्त में सामरस्य स्थापित नहीं हुआ उसका शास्त्र एवं गुरु एवं उसकी आत्मप्रतीति सभी निष्फल हैं—

'चित्तं हि नष्टं यदि मारुते स्यात्,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाश:।
न चेदिदं स्यान्न तु तस्य शास्त्रं,
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्ष:'

उसे 'मोक्ष' भी कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

योगाभ्यास और 'ब्रह्मनाड़ी'—

(१) निरन्तर अभ्यासयोग से **'ब्रह्मनाड़ी'** समस्त धातुओं को अपनी ओर आकृष्ट करती है।

(२) **आसन-बन्ध-अभ्यास योग** से **'चित्त' प्राण में विलीन** हो जाता है। अत: **बिन्दु अधोगामी नहीं हो पाता।**

(३) अनेक **नादों की उत्पत्ति होती है।**

(४) भूख, प्यास आदि दोषों का अन्त हो जाता है।

योगी **सच्चिदानन्द स्वरूप में प्रतिष्ठित** हो जाता है।

'काकमत' की सर्वोच्च श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ कहते हैं कि 'काकमत' से श्रेष्ठतर कोई नहीं है—

(१) 'तस्मात्**काकमतान्नास्ति** त्वभ्यासारव्य मत: परम्॥'

(२) बिना **कर्म** के योगसिद्धि नहीं प्राप्त होती—

'न कर्मणा विना देवि ! योगसिद्धि: प्रजायते॥'

(३) **लयादि योग**-साधन के बिना भी सिद्धि नहीं मिलती—

(४) पूर्वजन्म-कृत अभ्यास से शीघ्र सिद्धि मिलती है—

'पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते॥'

इसीलिए **'काकमत'** से श्रेष्ठतर कोई मत नहीं है।

योगाभ्यास के फल—

(१) 'आदौ **रोगा: प्रणश्यन्ति**' : रोगों का अन्त।

(२) 'पश्चा**ज्जाड्यं शरीर**गम्' : शरीर की जड़ता का अन्त।

(३) 'तत: **समरसो** भूत्वा' : समरसत्व की प्राप्ति।

(४) **'चन्द्रो वर्षत्यनारतम्'** : अमृत-वर्षा।

(५) **'धातुं स्व संग्रसेद** वह्नि: (फिर अग्नि पवन के साथ अपनी धातु को 'पवनेन समन्तत:।' ग्रास बना लेता है।

(६) शरीर में अनेक प्रकार के **नादों का प्रादुर्भाव**

(७) शरीर में **मृदुता** आ जाती है।

(८) पृथ्वी आदि तत्त्वों की **जड़ता को जीतकर** योगी **खेचरत्व** पाकर **ब्रह्माण्ड में स्वच्छन्द विचरण** करता है।

(९) योगी **सर्वज्ञता** प्राप्त कर लेता है।

(१०) कामदेव के समान **रूपवान्** हो जाता है।

(११) पवन के समान **वेगवान्** हो जाता है।

(१२) **लोकत्रय में रमण** करता है।

(१३) **समस्त सिद्धियाँ** प्राप्त हो जाती हैं।

(१४) **अहंकार का** लय हो जाने पर देह में कठिनता नहीं रह जाती और इस स्थिति में—

'सर्वज्ञ: सर्वकर्ता च स्वतंत्रो विश्वरूपवान्।
जीवन्मुक्तो भवेद् योगी स्वेच्छया भुवने भ्रमेत्॥'[१]

---

१. योगबीज (१७०)

*** सिद्धियाँ, उनके प्रकार तथा उनका महत्त्व ***

देवी ने शंकर से पूँछा कि निर्विकल्प एवं चिन्मय आत्मा में **सिद्धियों की उपयोगिता क्या है ?** वे वहाँ क्या करेंगी?

भगवान शंकर उत्तर देते हुए कहते हैं कि—हे पार्वती ! लोक में सिद्धियाँ दो प्रकार की होती हैं—(१) **'कल्पित सिद्धियाँ'** (२) **'अकल्पित सिद्धियाँ'**।

[क] **'कल्पित सिद्धियाँ'** = ये रसौषधि, क्रिया, काल, मन्त्र एवं क्षेत्रादि साधनों से उत्पन्न सिद्धियाँ हैं। (साधनोद्भूत सिद्धियाँ)

[ख] **'अकल्पित सिद्धियाँ'**—ये साधन के बिना स्वयं उत्पन्न सिद्धियाँ हैं। ये सिद्धिस्वरूपा, नित्य, पूर्ण प्रभावशालिनी, इच्छारूपिणी एवं योगोद्भूत सिद्धियाँ हैं। ये वासना-रहित योगियों में चिरकाल पर्यन्त रहती हैं। ये शुभ, अव्यय परमात्मपद में बिना कार्य के दीप्त रहने वाली सिद्धियाँ हैं और वासनाशून्य साधकों में ये चिरस्थायी रहती हैं—

'सिद्धा नित्या महावीर्या इच्छारूपाश्च योगजाः।
चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहितेषु च।
ताः शुभा या महायोगात्परमात्मपदेऽव्यये।
विना कार्यं सदा दीप्ता **योगसिद्धस्य लक्षणम्।।**'[१]

ये ही 'योगसिद्ध' के लक्षण हैं।

मोक्षमार्गी को तो ये स्वतः उसी प्रकार प्राप्त हैं, यथा काशी जाने वाले पथिक को मार्ग में अपने आप अनेक तीर्थों के दर्शन हो जाते हैं।

'यथा काशीं समुद्दिश्य गच्छद्भिः पथिकैः पथि।
नानातीर्थानि दृश्यन्ते तथा मोक्षे तु सिद्धयः॥'

जीवन्मुक्ति—सिद्धियों के द्वारा 'जीवन्मुक्त' की परीक्षा करनी चाहिए। सिद्धियों से हीन पुरुष तो सर्वथा बंधनग्रस्त है। जो शरीर से अजर-अमर है (योगाभ्यास द्वारा सिद्धदेह प्राप्त कर चुका है) वही **'जीवन्मुक्त'** है।

'सिद्धिभिः परिहीनं तु नरं बद्धं हि लक्षणम्।
अजरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तो स एव हि॥'[२]

चिन्मयीकरण एवं ब्राह्मी स्थिति—(जीवन्मुक्ति) नाथ योगी कहते हैं कि मुक्त

---

१. योगबीज (१७७-१७८)
२. योगबीज (१८३)

उसे कहते हैं जिसका शरीर, जल में घुले नमक की भाँति, ब्रह्म में लीन होकर ब्रह्मरूप एवं चिन्मय हो जाय—

'देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा **मुक्तः** स उच्यते।।
चिन्मयानि शरीराणि इन्द्रियाणि तथैव च।।
अनन्यतां यदा यान्ति तदा मुक्तः स उच्यते।।'

योगी का शरीर ही नहीं प्रत्युत् उसकी इन्द्रियाँ भी जड़त्व का त्याग करके चिन्मय हो जाती हैं।

सर्वचिन्मयीकरण—शैव-शाक्त तांत्रिकों की दृष्टि यह थी कि संसार की प्रत्येक वस्तु तत्त्वतः चिन्मय हैं। जड़त्व उसकी ऊपरी खोल है। अतः विशुद्ध रूप में जड़नाम की कोई वस्तु संसार में है ही नहीं। इसी दृष्टि का साक्षात्कार करना—सार्वत्रिक चिन्मयता का दर्शन करना—जड़ पदार्थों को भी चिन्मय देखना शैव-शाक्त तांत्रिकों एवं नाथ योगियों की साधना का परम काम्य था, किन्तु शाङ्कर अद्वैतवाद में तो—

(१) केवल ब्रह्म एवं जीव ही चेतन हैं।

(२) जगत तो जड़ है।

(३) जड़ के साथ चेतन का सम्बंध ही 'ग्रंथि' है या बंधन की गाँठ है। उसे खोलना और दोनों को पृथक्-पृथक् करके (जड़ रूप में जगत को एवं चेतन रूप में जीव एवं ब्रह्म को देखना और अनुभव करना)—उनकी पृथकता का अनुभव करना ही शाङ्कर ज्ञानमार्ग की साधना है। **यह चिन्मयीकरण की दृष्टि** तो उनमें है ही नहीं। नाथ-मार्ग में यह है; इसीलिए कहा गया है कि—

(१) आत्मा, शरीर एवं इन्द्रियाँ सभी **चेतन** एवं **ब्रह्मरूप** हैं—

(क) 'देहो **ब्रह्मत्वमायाति** जलतां सैन्धवं यथा।
अनन्यतां यदा याति तदा **मुक्तः** स उच्यते।।

(ख) **चिन्मयानि शरीराणि इन्द्रियाणि** तथैव च।
अनन्यतां यदा यान्ति तदा मुक्तः स उच्यते।।

यदि ऐसा न हो तो कुत्ते, कुक्कुट एवं कीट आदि एवं योगियों तथा मुक्तों के शरीर में भेद ही क्या रह जाएगा?

'ये श्वकुक्कुट कीटाद्या मृतिं सम्प्राप्नुवन्ति ते।
तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति सुन्दरि।।'

—योगबीज

ओंकारोपासना—योगिराज गोरक्षनाथ ओंकारोपासना को इतना अधिक महत्व देते हैं कि वे कहते हैं कि उसकी साधना के बिना कोई भी योग-सिद्धि प्राप्त ही नहीं हो सकती—

'ओंकार आछै बाबू मूल मंत्र धारा।
ओंकार व्यापीले सकल संसारा।
ओंकार नाभी हृदै देव गुरु सोई।
ओंकार साधे बिना सिधि न होई।।'[१]

नादोपासना—गोरक्षनाथ नादोपासना को परम निर्वाण का साधन मानते हैं। वे कहते हैं—

'नादैं लीन ब्रह्म, नादै लीना नरहरि,
नादै लीना उमापती जोग ल्यौ धरि धरि।
नाद ही तौ आछै बाबू सब कछू, निधानां।
नाद ही थैं पाइये परम निरवानां।।'[२]

मन्त्रोपासना—योगिराज गोरक्षनाथ अजपाजप, नादोपासना एवं ओंकारोपासना के अतिरिक्त भगवान शिव के 'पञ्चाक्षरी मन्त्र'—

'ॐ नमः शिवाय' के जप को भी उतना ही महत्व प्रदान करते हैं—'ॐ नमो सिवाई बाबू ओं नमो सिवाइ। अहनिसि बाइ मंत्र कौणैं रे उपाइ।।'' वे पूँछते हैं कि—''रात-दिन प्राण वायु के चलते रहने से निरन्तर 'सोऽहं हंसा' का जो **जप साँस** के द्वारा होता रहता है, उस **वायु-मंत्र** को किसने उत्पन्न किया?उस पवन-मंत्र का मूल (उत्पादक) ॐकार है। उसी से सारी सृष्टि की धारा छूटी है। ओंकार सारे संसार में व्याप्त है। ओंकार नाभि एवं हृदय अर्थात् स्वाधिष्ठान एवं अनाहत चक्र में निवास करता है। ॐकार ही देवता है। ओंकार ही गुरु है। ओंकार की साधना के बिना सिद्धि नहीं होती।।[३]

जप-साधना—गोरक्षनाथ मंत्रयोगी भी हैं। अतः वे मंत्र-जप को भी महत्व देते हैं। वे कहते हैं कि हे अवधूत ! ''जपमाला पहचानो और वह जप करो, जिससे ब्रह्मानुभूति स्वरूप यथार्थ की प्राप्ति हो।'' जिस अगम्य जप का जाप गोरख ने किया उसे कोई बिरला ही जानता है—

'अवधूजाप जपौ जपमाली। चीन्हौ, जाप जप्यां फल होई।'[४]

---

१. गोरखबानी (पद)
२. गोरखबानी (पद)
३. गोरखबानी
४. **अगमजाप जपीला गोरख**, चीन्हत बिरला कोई।''

गोरखनाथ कहते हैं कि—

'कवल बदन काया करि कंचन चेतनि करौ जपमाली।।'

'एक अखीरी एकंकार जपीला, सुंनि अस्थूल दोइ वाणी।।'

प्यण्ड ब्रह्माण्ड सभि तुलि व्यापीले, एक अखिरी हम गुरमुखि जांणी।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि शून्य (आत्मिक) एवं बाह्य दोनों वाणियों से एकाकार अद्वय परब्रह्म का जप ही **एकाक्षरी मंत्र** जप है। इसी एकाक्षरी मंत्र जप को मैंने गुरुमुख से सीखा है—

'एक अषीरी एकंकार जपीला। सुंनि अस्थूल दोइ बांणी।।'

जप का यथार्थ स्वरूप—

जप के अङ्ग (यथार्थ जप करने की आदर्श विधि)

(चक्र को मंत्र-जप करने वाला **मुख** बनाओ। 'चक्र' = अपना मुख। साधक का मंत्र-जापक मुख।	(सोने के मनके। माला में ग्रथित स्वर्ण के मनके) 'काया' = माला की गुरियाँ	(**चैतन्य**रूपी जप की माला) इसी माला में मनके गुथे हैं

मंत्र-जप करने वाले साधक का **'मुख'** = चक्र	'शरीर' (मनका)	माला (चैतन्य)

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।।'—वरि० रहस्यम् ।

सारांश—

(१) **चैतन्य रूपी माला** द्वारा जप करो।

(२) इस माला में **शरीर को ही मनका** बनाओ।

(३) शरीरस्थ आध्याव्यौगिक विभिन्न चक्रों को ही जप करने वाला **'मुख'** बनाओ।

इस जप-क्रिया में दो तत्त्व प्रमुख हैं—

(१) **'चैतन्य'** (माला) (२) **'चक्र'** (जापक-मुख)।

रहस्यार्थ—'मंत्राश्चिन्मरीचयः।।'

'मन्त्र' चैतन्य की रश्मियाँ हैं।' अतः मंत्र-साधना में **चैतन्य-संचार अपरिहार्य** तत्त्व हैं।

यह **चैतन्य-संचार** बाह्यमुख से वर्ण-पुनरावृत्ति करने से संभव नहीं है। मंत्रोच्चारण **'चक्र'** से हो।

प्रत्येक **'चक्र'** (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, अनाहत, आज्ञा, सहस्त्रार आदि चक्र) के (मुख) द्वारा जब चैतन्य-स्फुरण हो तो उस चैतन्यस्फुरण को ही **मंत्र-जप** समझना चाहिए।

विशेष—अनाहतादि चक्रों से जो मंत्र निकलते रहते हैं वे नादात्मक मंत्र होते हैं। वे स्वयंभू, नित्य, शाश्वत एवं चैतन्यप्राण मंत्र होते हैं। इन मंत्रों से जगत की सृष्टि-स्थिति-संहार आदि सारी क्रियायें सम्पन्न होती हैं।

इस बात को और स्फुट किया जाय तो हमें यह कहना होगा कि—

(१) मुख एवं मुख के उच्चारण-स्थानों से उच्चरित 'मंत्र' यथार्थ मंत्र नहीं हैं प्रत्युत् वे मंत्र की नकल मात्र हैं यथा **प्रतिबिम्ब** 'बिम्ब' की नकल या छाया मात्र होता है, यथार्थ वस्तु का स्वरूप नहीं हुआ करता।

(२) वर्णों का जप काम्य नहीं है प्रत्युत् उसमें अन्तर्निहित **'नादशक्ति'** का स्फुरण काम्य है।

(३) **'नाद'** शिव एवं शक्ति का अन्र्तसम्बन्ध है।

(४) 'आसीच्छक्तिस्ततो **नादः,** नादाद् बिन्दु समुद्भवः।। 'नाद' पारमात्मिकी अचिन्त्य शक्ति की ध्वन्यात्मक बाह्याभिव्यक्ति है। अतः 'नाद' **'परमात्मा की शक्ति'** है।

(५) यही पारमात्मिकी शक्ति जब और स्थूल रूप धारण कर लेती है, तब वह वर्णात्मक मंत्र बन जाती है।

'मंत्र' के विभिन्न स्वरूप

(१)	(२)
नादात्मक मंत्र	(सुषुप्तनाद वाला) **वर्णात्मक मंत्र**
(अनाहत ध्वनि रूप)	(नादात्मक मंत्र ही काम्य है, क्योंकि वर्णात्मक मंत्र
(ओंकार निमज्जित)	(आत्मा चैतन्य-संचार का) साधन है।
*** साध्य मन्त्र ***	(साधन-मंत्र)

नादात्मक मंत्र ⟶ **वर्णात्मक मंत्र**

(सूक्ष्म मंत्र) (स्थूल मंत्र)

(आत्मिक चैतन्य से संस्पृष्ट मन्त्र) (चैतन्यशून्य, मृत वर्णों की समष्टि के रूप में अवस्थित 'मन्त्र')

वेदों की दृष्टि—

"चत्वारि वाक् परिमिता पदानि,
तानि विदुर्ब्राह्मणो ये मनीषिणः।
गुहा त्रीणि निहिता नेंगयन्ति।
चतुर्थो वाचो मनुष्याः वदन्ति।"

सारांश—

वाणी के भेद

(१) *** गुफ़ा में बन्द तीन वाणियाँ ***
(जिन्हें न मानव सुन सकता है और न बोल सकता है।)
(परा। पश्यन्ती। मध्यमा)

(२) **'चतुर्थ वाणी'**
(जिन्हें मनुष्य एवं सारे प्राणी बोलते हैं।) (इस वाणी में बोला गया मंत्र यथार्थ मंत्र नहीं है।)

वर्णों में नाद अन्तर्निहित रहते हैं—

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।'

—वरिवस्यारहस्यम्।

*** गुहागत वाणियाँ ***

(१) ये नादात्मक मंत्र हैं। इन वाणियों से उच्चरित मंत्र ही **यथार्थ मंत्र** हैं, क्योंकि इनसे उच्चरित ध्वनियों में चैतन्य का प्रवाह (चेतना का सञ्चार) भी रहता है।

इन मंत्रों को जपा नहीं जा सकता। **ये 'स्वयंभू मंत्र'** हैं। साधक द्वारा बराबर की जाने वाली आत्मिक साधना द्वारा जब उनमें चैतन्य का स्फुरण होता है, तब ये मंत्र अनाहत नाद के रूप में स्वयमेद स्फुरित होने लगते हैं।

*** मुखोच्चारित वाणी ***

(२) ये अनादात्मक मंत्र हैं और मुख के उच्चारणावयवों से जपे जाते हैं।

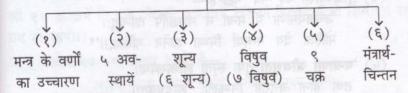
इनमें चैतन्य-प्रवाह नहीं होता।

ये स्वंयभू मंत्र नहीं हैं। ये सप्रयास जपे जाने वाले मंत्र हैं। 'सोऽहं जप' स्वयंभू जप है, किन्तु ये द्वितीय श्रेणी के मंत्र एवं मंत्र-जप स्वयंभू नहीं सायास मंत्र जप हैं।

*** जप का यथार्थ स्वरूप एवं अयथार्थ स्वरूप ***

(१)
'गुहा त्रीणि निहिता नेंगयन्ति'
के रूप में अवस्थित **'गुहात्रय'**
(१) परा (२) पश्यन्ती (३) मध्यमा
से स्वयमेव जपे जाने वाले मंत्र।।
(आदर्श मंत्र। आदर्श जप)

(२)
'चतुर्थो वाचो मनुष्याः वदन्ति।'
मुखोच्चारित वर्णात्मक मंत्र
जो चतुर्थ वाणी
से जपे जाते हैं।
(अनादर्श, स्थूल जप**)**

*** योगी भास्कर राय प्रोक्त जप का स्वरूप ***

'एवमवस्था शून्यविषवन्ति चक्राणि पञ्चषट् सप्त।
नव च मनोरर्थाश्च स्मरतोऽर्णोच्चरणं तु **जपः**।।'

—वरिवस्यारहस्यम् ।

*** गोरक्षनाथ का मंत्र-विज्ञान एवं मंत्र-रहस्य ***

गोरक्षनाथ ने 'नाथ-सम्प्रदाय' में जिस **मन्त्र-साधना** का प्रचार प्रसार किया **वे 'मन्त्र' वर्णों से संगठित मंत्र नहीं थे प्रत्युत् वे वर्णों में अनुस्यूत चैतन्य-शक्ति के मंत्र** थे, क्योंकि **'मंत्र' वर्णों का नहीं नाद-प्रवाह का होता है,** क्योंकि—

'वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः।।'[१]

मंत्र का स्वरूप—मूलाधार से उठने वाला **'नाद'** वर्णों के मध्य से होता हुआ, फूल की माला में पिरोये, सूत्र की भाँति होता है—

---

१. वरिवस्यारहस्यम् (प्रथमोंशः)

'आधारोत्थितनादो गुण इव परिमाति वर्णमध्यगतः।।'

[1] * शिवसूत्र विमर्शिनीकार क्षेमराज की दृष्टि *

आचार्य क्षेमराज कहते हैं कि—

(१) अभेदेन विमृश्यते परमेश्वररूपम् अनेन इति मंत्रः।

(२) परस्फुरत्तात्मकमननधर्मात्मता, भेदमयसंसारप्रशमनात्मक **त्राणधर्मता** च अस्य निरुच्यते।।

(३) 'मंत्रदेवताविमर्शपरत्वेन प्राप्त तत्सामरस्यम् आराधकचित्तमेव मंत्रः 'चित्तंमंत्रः।।'

—(शिव सूत्र २।१)

(४) मुखोच्चरित मंत्र 'मंत्र' नहीं हैं—

'उच्चार्यमाणा ये मन्त्रा न मंत्राश्चापि तान्विदुः।
मोहिता देव गन्धर्वा मिथ्या ज्ञानेन गर्विताः।।'[2]

(५) '**मन्त्राणां जीवभूता** तुया स्मृता **शक्तिख्यया**।
तथा हीना वरारोहे निष्फलाः शरदभ्रवत्।।'

(६) पृथङ्मन्त्रः पृथङ्मन्त्री न सिद्ध्यति कदाचन।

—श्री कण्ठी संहिता।

(७) सहाराधक चित्तेन तेनैते **शिवधर्मिणः।।**

—स्पन्दकारिका

'तन्त्र सद्भाव' में कहा गया है—

(८) सर्वे वर्णात्मकाः मन्त्रास्ते च **शक्त्यात्मकाः**[3] प्रिये।
शक्तिस्तु मातृका ज्ञेया सा च ज्ञेया **शिवात्मिका।**

(९) अस्मात्तु कारणद्देवि ! मया वीर्यं प्रगोपितम् ।
तेन गुप्तेन ते गुप्ताः शेषावर्णास्तु केवलाः।

(१०) **पशुभावे स्थिता** मन्त्राः केवलावर्णरूपिणः।
सौषुम्णेऽध्वन्युच्चरिताः पतित्वं प्राप्नुवन्ति ते।।

—हंसपारमेश्वर

---

१. वरिवस्यारहस्यम् (२२)

२. सर्वज्ञानोत्तर

३. श्री तन्त्र सद्भाव

शिवशक्तिसामरस्यवाद—योगी गोरक्षनाथ 'शक्ति' एवं 'शिव' दोनों के साधक थे। **त्रिकदार्शनिक** भी शक्ति एवं शिव दोनों के उपासक थे।

गोरक्षसाधना का लक्ष्य था—पाताल में विरहाकुल-स्थित शक्ति को उठाकर शून्य लोक में ऊर्ध्वस्थित शिव से मिलाना अर्थात् शक्ति का शिव से सामरस्य कराना—

'**सक्ति** रूपी रज आछै सिव रूपी व्यंद।।
बारह कला **रवि** आछै सोलह कला **चन्द।**
चारिकला रवि की जे ससि घरि आवै।
तौ **सिव सक्ती** संमि होवै अन्त कोई न पावै।।'

(मूलाधारस्थ अमृतशोषक **सूर्य की १२ कलायें** हैं और सहस्रारस्थ **चन्द्रमा की १६ कलायें** हैं। यदि रवि की ४ कलायें शशि में मिल जायँ तो शिव एवं शक्ति सम हो जायँ।।)

अजपाजप—गोरक्षनाथ कहते हैं—

'**अजपा जाप** जपंता गोरख अतीत अनुपम ज्ञानं।।'

गोरक्ष के जप का स्वरूप—

"जे जाप सकल सिष्टि उतपंना।
ते जाप श्री गोरखनाथ कथियां।
'मछिद्रं प्रसादैं जती गोरखबोल्य,
अजपा जपिला धीर रहाणी।।"

अनिर्वचनीयतावाद—गोरक्षनाथ ने भाषा के किन्हीं शब्दों की लक्ष्मणरेखा खींचकर परमतत्त्व को न तो सीमाबद्ध किया और न तो मन की प्राचीर में कैद करके उसे सीमित बनाया प्रत्युत उन्होंने कहा **'बसती न सुन्यं, सून्यं न बसती अगम अगोचर ऐसा। गगन सिखर महिं बालक बोलै ताका नाँव धरहुगे कैसा।'** वह 'बसती' (अस्ति) और शून्य (नास्ति) दोनों से अतीत है। वह भाव-अभाव दोनों से परे है। वह आकाश मण्डल (ब्रह्मरंध्र) में बोलने वाला बालक है।[१]

कुण्डलिनी योग—गोरक्षनाथ के हिन्दी के ग्रंथों में भी **'कुण्डलिनी योग'** का वर्णन मिलता है—

"पाताल की गंगा ब्रह्माण्ड चढ़ाइबा तहाँ विमल रस पीया।।"[२]

---

१. गोरखबानी (सबदी)
२. गोरखबानी (सबदी २)

गोरक्षनाथ जी ने **कुण्डलिनी का परिचय** इस प्रकार दिया है—

'नाभ अस्थान क मोरा सास नैं सुसरा, ब्रह्म अस्थान क मोरा बासा।
'इला प्यंगुला जोगण भेंटी, सुखमन मिल्या घर बासा।।'

कुण्डलिनी का श्वसुरालय मूलाधार एवं पीहर ब्रह्मरंध्र है।

कुण्डलिनी मूलाधार में नीचे रहती है, किन्तु आरोहण के समय उल्टा चलती है—

उलटी सकति चढ़ै ब्रह्मण्ड' नख सिख पवनां खेलै सरबंग।
उलटि चन्द्र राहू कूं ग्रहै। सिधसंङ्केत जती गोरख कहै।।२१७।।

(जब कुण्डलिनी शक्ति उलटकर ब्रह्माण्ड में पहुँच जाती है और नख से शिखा पर्यन्त सर्वाङ्ग में वायु व्याप्त हो जाती है (वायु भक्षण होने लगता है), तब उलटा सहस्त्रारस्थ चन्द्रमा ही राहु (आधारस्थ सूर्य) को ग्रस लेता है। इससे अमृतपान होने लगता है। यही **'सिद्ध संकेत'** है।)

अगोचरी मुद्रा एवं शांभवी मुद्रा पर बल—गोरक्षनाथ ध्यानाभ्यास के लिए दो मुद्राओं को प्राधान्य देते हैं—(१) 'अगोचरी मुद्रा' (२) 'शांभवी मुद्रा'।

'नासिका अग्रे भ्रूमण्डले अहनिस रहिबा थीरं।
माता गरभि जनम न आयबा, बहुरि न पीयबा खीरं।।२७५।।'

उन्मन योग—'समना' के बाद 'उन्मनी' की स्थिति है। यह योग-साधना में ऊर्ध्वारोहण की सर्वोच्च स्थिति है, जहाँ मन का अस्तित्व ही नहीं रह जाता। गोरक्ष-योग में इसका अत्यधिक महत्व है। गोरक्षनाथ कहते हैं—ज्ञान और गुरु हमारे दो तूम्बे हैं। चेतन इच्छा तम्बूरे की डाँडी हैं, तम्बूरे पर **उन्मना की** ताँत बज उठी, इससे सारी तृष्णाओं का अन्त हो गया—

'ज्ञान गुरु दोऊ तूँबा अम्हारे, मनसां चेतनि डांडी।
उनमुनी तांती बाजन लागी, यहि बिधि तृष्णा खांडी।।'

बाह्योन्मुख साधना की व्यर्थता—गोरक्षनाथ ने अपनी साधना में तीर्थ-व्रत, मूर्तिपूजन आदि बाह्यवर्ती साधनाओं का खण्डन किया है—

"पषांणची देवली पषांण चा देव।"
'पषांण पूजिला कैसे फटीला सनेह।'
"तीरथि तीरथि सनान करीला। बाहर धोये कैसे भीतरि भेदीला।।"
'नव नाड़ी बहोतरि कोठा। ए अष्टांग सब झूठा।'
"कूँची ताली सुषमन करै। उलटि जिभ्या ले तालू धरै।।"

(शरीर में इतनी नाड़ियाँ है, इतने कोष्ठ हैं—आदि अष्टांग योग का सारा ज्ञान

आभ्यंतर अनुभूति के बिना मिथ्या है। सुषुम्णा के द्वारा ताली पर कुंजी लगाओ (खोलो) ब्रह्मरंध्र का वेधन करो और जिह्वा को उलटकर तालमूल में रखते हुए चन्द्र-स्रवित सुधा का पान करो।)

गोरक्षनाथ ९ नाथ एवं ९४ सिद्धों की भी खबर लेते हुए कहते हैं—

'नौ नाथ नै चौरासी सिधा, आसणधारी हूवा।
जोग कौ तिन पार न पायौ, वनखंडां भ्रमि भ्रमि मूवा।।'

सर्वात्मवाद, 'पूर्णाहन्ता' एवं अपने विराट अहं का साक्षात्कार

काश्मीर के त्रिकदर्शन में दो दृष्टियाँ हैं—

(१) सर्वात्मवाद (२) 'पूर्णाहन्ता' : 'अहमस्मि' 'अहमिदम्' एवं 'इदमहम्' का विमर्श।

इसी उच्चतम आत्मोत्कर्ष के अभ्रंलिह सोपान पर समारूढ़ गोरक्षनाथ को अपने से पृथक् कोई अन्य—('अहं' के अतिरिक्त 'त्वं' एवं 'स:') दिखाई ही नहीं पड़ता। यह अद्वैत की पराकाष्ठा है। इस सोपान पर समारुढ़ गोरक्षनाथ कहते हैं—

कासौं झूझौं अवधू राइ, विषम न न दीसै कोई।
जासौं अब झूझौ रे आत्माराम सोई।
अपाण ही मछ कछ आपण ही जाल।
आपण हीं धीवर आपण हीं काल।।
आपण ही स्यंघ बाघ आपण ही गाइ।
आपण ही मारीला आपण ही खाइ।।

साधना में स्वानुभूति पर बल (अनुभूति-प्राधान्य)—

परमात्मा धार्मिक पुस्तकों से अवबोध्य नहीं है। वह अनुभूति-गम्य है—

'बेदे न शास्त्रे कतेबे न कुराणे पुस्तके न बंच्या जाई।
ते पद जानां बिरला जोगी और दुनी सब धंधै लाई।।'
'बेद कतेब न षाणीं बाणी। सब ढंकी तलि आंणी।।'

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'कहणि सहेली रहणि दुहेली, कहणि रहणि बिन थोथी।
पढ्या गुंण्या सूवा बिलाई खाया, पंडित के हाथि रहि गई पोथी,
कहणि सहेली रहणि दुलेली, बिन खायां गुड़ मीठा।
खाई हींग कसूर बखाणैं, गोरख कहै सब झूठा।।'

जीवन्मृत्यु—योगिराज जीवन्मृत्यु का उपदेश देते हैं—

'मरौ वे जोगी मरौ, मरण है मीठा।
तिस मरणी मरौ। जिस मरणी गोरख मरि दीठा।।'

नाड़ी योग—योग में 'नाद' 'बिन्दु' 'शक्ति' आदि सभी की साधना, नाड़ियों का आश्रय लेकर ही की जाती है अतः योग-साधना में **'नाड़ी-योग'** का अत्यधिक महत्व है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

'अवधू प्रथम नाड़ी **'नाद'** झमंकै, तेजंग नाड़ी पवनं।
सीतंग नाड़ी ब्यंदका बासा, कोई जोगी जानत गवनं।।'

(सुषुम्णा नाड़ी में **नाद,** पिंगला नाड़ी में **पवन** एवं इड़ा नाड़ी में शुक्र का निवास है। इनकी गति तो कोई विरला योगी ही जानता है।)

'अवधू **ईड़ा मारग** चंद्र भणीजै, **प्यंगुला मारग** भानं।
सुषमना मारग बांणी बोलिए, त्रिय मूल अस्थानं।'

(ये ही तीन मार्ग मूल स्थान ब्रह्मरंध्र तक ले जाते हैं।) (इड़ा मार्ग—पिंगला मार्ग—सुषुम्णा मार्ग)

हंस-जप की साधना—गोरक्षनाथ स्वयंभू श्वास-जप को विशेष महत्व देते हुए कहते हैं कि प्रत्येक प्राणी अहर्निश की कालावधि में २१ हजार ६०० श्वासों के माध्यम से इतनी ही बार सोऽहं-सोऽहं का जप करता रहता है—

'इकबीस सहंस षटसां आदू पवन पुरिष जपमाली।
इला प्यंगुला सुखमन नारी, अहनिसि बहै प्रनाली।।'

नाद-बिन्दु-साधना—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) अनाहत नाद तो अहरन है।

(२) बिन्दु (शुक्र) हथौड़ा है।

(३) नाड़ियाँ—(हवा धौंकने की) धैंकनी है।

(४) मूलाधार आसन है।

(५) मूलाधार को दबाकर दृढ़ आसन से बैठकर लोहारी करो, इससे आवागमन मिट जाएगा—

'अहरणि नाद नैं व्यंद हथौड़ा, रवि ससि खालां पवनं
मूल चापि डिढ आसणि बैठा, तब मिटि गया आवागमनं।।'

षट्चक्र वेधन—तांत्रिक योग-साधना की विशिष्ट साधनाओं में 'षट्चक्र वेधन' भी एक है।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'उलटिया पवन षट्चक्र बेधिया, तातै लोहै सोखिया पांणी।
चंद सूर दोऊ निज धरि राख्या, ऐसा अलख बिनाणी॥'

(प्राण वायु को उलट कर षट्चक्रों का वेधन किया। उससे तप्त लौह (ब्रह्मरंध्र) ने पानी (रेतस) को सोख लिया। चन्द्रमा (इड़ा नाड़ी) और सूर्य (पिंगला नाड़ी) दोनों को अपने घर (सुषुम्णा) में रक्खा। जो योगी ऐसा करे वह अलक्ष्य और विज्ञानी (ब्रह्म) हो जाता है।

सिद्धान्त-ज्ञान की अपेक्षा साधना पर बल—

गोरक्षनाथ 'रहणी' (व्यवहार। आचरण। 'करनीं साधना) पर विशेष बल देते हैं—

'कथणीं कथै सो **सिख** बोलिए, वेद पढ़ै सो **नाती।**
रहणी रहै सो **गुरु** हमारा, हम रहता का साथी॥
'रहता हमारै **गुरु** बोलिए, हम रहता का **चेला।**'

ब्रह्मचर्य-साधना—गोरक्षनाथ की साधना ब्रह्मचर्याश्रित थी। 'योग' बिन्दु-साधना (बिन्दुरक्षण, बिन्दु-शोधन, बिन्दु का आरोहण) के बिना संभव नहीं है इसीलिए गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'रस कुस बहि गईला, रहि गई छोई।
भणत मछिन्द्रनाथ पूता, **जोग** न होई।'
'कांमनी बहतां जोग न होई, भग मुख परलै केता।'
'भग राकसि लो, भग राकसि लो, विण दंतां जग खाया लो।
ज्ञानी हुता सु ज्ञानमुख रहिया, जीव लोक आपै आप गँवाया लो॥
जिन जननी संसार दिखाया ताकौं ले सूते खोले'
'ब्रह्म झरंता जे नर राखै सो बोलौ **अवधूता।।**'
आपण ही टाटीं फ़ड़िका, आपण ही बंध।
आपण ही मृतग, आपण ही कंध॥
न्हाइबे कौ तीरथ न पूजिबे कौं देव।
भणंत गोरखनाथ अलख अभेव॥

सामरस्यवाद—तांत्रिक शैवशाक्त मत, त्रिपुरा-सम्प्रदाय एवं त्रिक दर्शन में, तांत्रिकों ने जो **'सामरस्यवाद'** सर्वोच्च साधना, सर्वोच्च सिद्धि एवं सर्वोच्च उपलब्धि के रूप प्रतिष्ठित किया है, वही गोरक्षनाथ में भी प्रतिष्ठापित है।

गोरक्षनाथ 'अमरौघ प्रबोध' में कहते हैं—

'निर्याते चित्तरागे व्रजति खररुचौ मेरुमार्ग समन्तात्।
दुद्रज्ञे वह्निभावे स्त्रवति शशधरे पूरयत्याशुकाये।
उद्यत्यानन्दवृन्दे त्यजति तव ममेत्यादिमोहान्धकारे
प्रोद्भिन्ने **ब्रह्मरंध्रे जयति शिव शिवा सङ्गमः** कोप्यपूर्वः॥'[१]

* शरीर पर पञ्चतत्त्वों का प्रभाव *

योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं कि—चूँकि शरीर पञ्चमहाभूतों से निर्मित है। अतः उनकी अल्पता एवं अधिकता आदि स्थितियों में शरीर प्रभावित हुए बिना नहीं रहता—

(१) **तत्पृथिवीमण्डले क्षीणे** वलिरायाति देहिनाम् ।
(२) **तोय-क्षीणे** तृणानीव चिकुराः पाण्डुराः क्रमात् ।
(३) **तेजः क्षीणे** क्षुधाकान्तिर्नश्यति **मारुते** श्लथे।
(४) वेपथुश्च भवेन्नित्यं
(५) **नाभसे** नैव जीवति।[१]
(६) इत्थं भूतक्षयान्मृत्यु र्जीवितं भूतधारणात् ।
(७) पञ्चेद्वर्षशते लक्ष्येन्नान्यथा मरणं भवेत् ।

प्राणायाम + महामुद्रा आदि अभ्यास प्रतिदिन दिन के चारों प्रहरों में ८-८ बार करने पर प्राण मध्यम पथ (सुषुम्णा) में प्रविष्ट हो जाता है।

प्राण का सुषुम्णा में प्रवेश कैसे हो ?

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'निस्तरङ्गे स्थिरे चित्ते वायुर्भवति मध्यगः।
रविरुर्ध्वपदं याति बिन्दुना याति वश्यताम्।'

* योग साधना में साफल्य-प्राप्ति के प्रति गोरक्ष-दृष्टि *

गोरक्षनाथ कहते हैं—

सर्वचिन्तां परित्यज्य दिनमेकं परीक्ष्यताम्।
यदित्प्रत्ययो नास्ति तदा मे तु मृषा वचः॥

—अमरौघ प्रबोध

---

१. अमरौघ प्रबोध (१६)

योग-साधना में आने वाली विशिष्ट विलक्षणताएँ—

(योग-साधना में सफलता के चिह्न)

गोरक्षनाथ कहते हैं कि योग-साधना के समय अनेक विशिष्ट लक्षण प्रकट होते हैं यथा—

'रुमो (धूमो) **मरीचि खद्योतः दीपज्वालेन्दु भास्कराः।**
अमीकला महाबिम्बं विश्व**बिम्बं** प्रकाशते।'

—अमरौघ प्रबोध

दीपज्वालेन्दुखद्योत विद्युन्नक्षत्र भास्कराः।
दृश्यन्ते सूक्ष्मरूपेण सदा युक्तस्य योगिनः॥[1]

[श्वेताश्वतरोपनिषद् (२।११) 'मण्डलब्राह्मणोपनिषद् (५।१।९-१०) में भी योगिसिद्धि के अनेक चिह्न कहे गए हैं।]

गोरक्ष योग-साधना का चरम लक्ष्य—

(१) चित्त **अहङ्कार के विलय** के साथ **'मैं' और 'मेरा' की पृथकतासञ्जात द्वैतभावना से निर्मुक्त** हो जाता है।

(२) और यह (चित्त) द्वैत के संकल्प-विकल्प से परे हो जाता है। तब वह **समत्वभाव** में स्थित होकर **अद्वैतानुभूति** की स्थिति में **चिति तत्त्व का ध्यान** करने में समर्थ हो जाता है। **चैतन्यसम्पन्नता** ही जीवन है और चैतन्यराहित्य ही मृत्यु है।

(३) **चित्त एवं अचित्त का भेद** समाप्त होने पर **दोनों एक हो जाते** हैं। परिणामस्वरूप सामरस्य से अद्वैतावस्था की परानन्दमयी अनुभूति होती है, जिसे **जीवन्मुक्ति** कहते हैं। यह जीवन एवं मृत्यु दोनों से अतीत एवं अनिर्वाच्य स्थिति है।

(विश्वसत्ता का ब्रह्मसत्ता में लय अद्वय ब्रह्मानुभूति के उदय की ही अवस्था है)

(१) चित्त की **द्वैतभाव से मुक्ति।**
(२) **'अहं'-'मम' की भावना का विनाश**
(३) चित्त और अचित्त में **समत्वभाव**
(४) **जीवन्मुक्ति** की प्राप्ति
(५) **जीवन-मृत्यु** से परे की अवस्था का उदय
(६) राजयोग या अमरौघ की प्राप्ति

---

१. योगशिखोपनिषद (२।१९)

(७) समस्त तत्त्वों पर विजय, तत्त्वों का वशङ्करत्व

(८) विधि-निषेध से परे की स्थिति

—ये समस्त लक्षण, जिस सिद्धावस्था में अन्तर्निहित हों वह **अमरौघप्रबोधकार गोरक्ष** की योग-साधना की चरम उपलब्धि है। गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) **समीभावे** समुत्पन्ने **चित्ते द्वैतविवर्जिते।**

(२) **अहं ममेत्यपीत्युक्त्वा सोऽमरौघं** विचिन्तयेत् ।

(३) चित्तं **जीवित**मित्याहु रचितं **मरणं** विदु:।

(४) **चित्ताचित्तेसमीभूते जीवन्मुक्ति**रिहोच्यते।

(५) **न जीवति** ततः कोऽपि न **च कोऽपि मरिष्यति।**

(६) राजयोगपदं प्राप्य सर्वसत्ववशङ्करम् ॥

—अमरौघ प्रबोध

गोरक्षनाथोक्त योगसाधना में आचारविधान—

योगिराज गोरक्षनाथ का योग **'राजयोग' को आदर्श मानकर प्रवृत्त हुआ है** और **'राजयोग' शरीर का नहीं प्रत्युत् मन की साधना का योग है।** अतः गोरक्षनाथ ने स्वप्रवर्तित योग-साधना के लिए एक आचार-संहिता भी निश्चित की है और यह माना है कि उसके बिना कोई भी योग-साधना सिद्ध नहीं हो सकती।

योग-साधना में आचार विषयक नियम—पुस्तक के कलेवर की वृद्धि रोकने हेतु, बिना व्याख्या के ही गोरक्षानुशासन को उन्हीं के शब्दों में प्रस्तुत किया जा रहा है, जो इस प्रकार है—

(१) **अदेखि देखिवा देखि बिचारि बा अदिसिटि राखिया चीया**

(२) **पाताल की गंगा ब्रह्मण्डं चढ़ाइबा।** तहाँ **विमल जल पीया।**

(३) **हसिबा खेलिबा रहिबा** रंग **काम क्रोध न करिबा संग।**
हसिबा खेलिबा गाइबा गीत। दिढ़ करि राखि आपनां चीत।

(४) हसिबा खेलिबा धरिबा **ध्यान** अहनिसि कथिबा **ब्रह्मगियान।**

(५) हसै खेलै न **करै मन-भंग,** ते निहचल सदा नाथ कै संग।

(६) कोई बादी कोई बिबादी, जोगी कौ **बाद न करना।**

(७) अठसठि तीरथ समंदि समावैं, **यू जोगी कौं गुरुमुखि जरनां।**

(८) उतपति **हिन्दू** जरणां **जोगी** अकलि परि **मुसलमानी।**

(९) **अहनिसि मन लै उनमन** रहै, गम की छाँड़ि **अगम की कहै।**

(१०) **छाँड़ै आसा रहै निरास,** कहै ब्रह्मा हूँ ताका दास।

(११) **अरधै जाता उरधै धरै कांम दगध** जे जोगी करै।

(१२) **तजै अल्यंगन काटै माया,** ताका बिसनु परवालै पाया।

(१३) **धन जोबन की** करै न आस, चित्त न राखै कामनि पास।

(१४) **नाद बिंद जाकै घटि जरै।** ताकी सेवा पारबती करै।

(१५) **अजपा जपै सुंनि मन धरै। पाँचौं इंद्री निग्रह** करै।

(१६) **ब्रह्म अगनि में होमै काया।** तास महादेंव बंदै पाया।

(१७) फ़ुरतै भोजन अलप अहारी। नाथ कहै सो काया हमारी।

(१८) (सबदहिं ताला सबदहिं कूँची, सबदहिं सबद जगाया।।
सबदहिं सबद सू परचा हूआ, सबदहिं सबद समाया।)

(१९) पंथ बिन चलिबा, अगनि बिन जलिबा, अनिल तृषा जहटिया।

(२०) (ससंवेद श्री गोरख कहिया बूझिल्यौ पंडित पढ़िया।)

(२१) गगन मँडल मैं ऊँधा कूबा तहाँ अमृत का बासा।
सगुरा होई सु भरि भरि **पीवै** निगुरा जाई पियासा

—गोरखबानी

(२२) **मरो वे जोगी मरौ,** मरण है मीठा
तिस मरणी मरौ जिस मरणीं गोरख मरि दीठा।

(२३) **हबकि न बोलिबा,** ठबकि न चालिबा धीरै- धारिबा पावं।
गरब न करिबा सहजै रहिबा, भणत गोरख रावं।

(२४) नाथ कहै तुम सुनहु रे अवधू, **दिढ करि राखहु चीया।**
काम क्रोध अहंकार निबारौ, तौ सबै दिसंतर कीया।।

(२५) **धाये न खाइबा, भूखे न मरिबा,** अहनिसि लेबा **ब्रह्म अगिनि** का भेवं।
हठ न करिबा, पड़्या न रहिबा, यूं बोल्या गोरख देवं।

(२६) **थोड़ा बोलै, थोड़ा खाइ** तिस घटि **पवनां रहै समाइ।**
गगन मँडल में **अनहद बाजै,** प्यंड पड़ै तो सतगुर लाजै।।

(२७) अवधू **अहार तोड़ौ निद्रा मोड़ौ,** कबहुं न होइगा रोगी।
छठे छ मासै **काया पलटिबा** ज्यूं को को बिरला बिजोगी।।

(२८) देव कला ते संजम रहिबा, भूत कला **अहारं।**
मन पवनां लै उनमनि धरिबा, ते जोगी तत सारं।।

(२९) अवधू **निद्रा कै घरि काल,** जंलालं **अहार** कै घरि चोरं।
मैथुन कै घरि जुरा गरासै, अरध-उरध लै जोरं।।

(३०) **अतिअहार** यंद्रीबल करै **नासै ज्ञान** मैथुन चित धरै।
व्यापै न्यंद्रा झंपै काल ताके हिरदै सदा जंजालं।
(३१) **घटि घटि गोरख कहै कहाणीं। काचै भांडै रहे न पांणी।।**
(३२) घटि घटि गोरख **घटि घटि मींन।** आपा परचै गुर मुख चीन्ह।
(३३) **सोहं हंसा सुमिरै सबद।** तिहिं परमारथ अनंत सिध।
(३४) पाखंडी सो **काया पखालै।** उलटि पवन अगनि प्रजालै।
(३५) **व्यंद न देई** सुपनैं जाण। सो पाखंडी कहिए तत्त समान।
(३६) मनवा जोगी गाया मढी। पंचतत्त ले कंथा गढी।।
(३७) **खिमा खड़ासण** ग्यान अधारी। **सुमति पावड़ी डंड बिचारी।**
(३८) **चालत चंदवा खिसि खिसि पड़ै।** बैठा ब्रह्म अगनि पर जलै।।
(३९) यहु **मन सकती, यहु मन सीव।** यहु मन पाँच तत्त का जीव।
(४०) यहु **मन ले जै उनमन रहै।** तौ तीनि लोक की बातां कहै।
(४१) अवधू **नव घाटी** रोकि लै वाट। **बाई वणिजै चौंसठि हाट।।**
(४२) **काया पलटै** अबिचल बिध। छाया बिवरजित निपजै सिध।
(४३) अवधू दम कौं **गहिबा उनमनि** रहिबा, ज्यूं बाजवा अनहद तूरं।
गगन मंडल मैं तेज चमंकै, चंद नहीं तहां सूरं।
(४४) **सास उसास बाइ कौं मखिवा, रोकि लेहु नव द्वारं।**
छठैं छमासि **काया पलटिबा।** तब **उनमैंनी जोग** अपारं।।
(४५) अवधू **सहंस्त्र नाड़ी पवन चलैगा। कोटि झमंकै नादं।**

—गोरखबानी

(४६) अमावस कै घरि झिलिमिलि चंदा, पूनिम कै धरि सूर।
(४७) **नाद कै धरि ब्यंद गरजै,** बाजंत **अनहद** तूरं।
(४८) **उलटंत नादं पलटंत ब्यंद**, बाई कै घरि चीन्हसि ज्यंद।।
(४९) सुंनि मंडल तहाँ **नीझर झरिया,** चंद सुरजि ले **उनमुनि धरिया।**
(५०) **अपणीं करणीं** उतरिवा पारं।
(५१) **सुसबदे हीरा** बेधिलै अवधू, जिभ्या करि टकसालं।
(५२) **मन मैं रहिणां भेद न कहिणां,** बोलिवा अमृत बांणीं।
आगिला अगनी होई बा अवधू, तौ आपस होइ बा पांणी।।

(५३) **उनमनि रहिबा** भेद न कहिबा, पीयबा नींझर पांणीं।
लंका छाडि पलंका जाइबा, तब गुरमुख लेवा बाणीं।

* मन:स्थैर्य की विधि *

(५४) उत्तराखण्ड जाइबा सुंनिफल खाइबा
ब्रह्म अगनि पहरिबा चीरं।
नीझर झरणौ **अमृत** पीया।
यूं मन हूवा थीरं।।

(५५) हिन्दू ध्यावै देहुरा, मुसलमान मसीत्।
जोगी ध्यावै परमपद, जहाँ देहुरा न मसीत।।

(५६) गोरख कहै सुणहु रे अवधू, **जग मैं ऐसैं रहणां।**
आंखै देखिबा कांनै सुणिबा **मुख थै कछू न कहणां।।**

(५७) नाथ कहै तुम **आपा राखौ, हठ करि बाद न करणां।**
*** यहु जुग है काँटे की बाढ़ी। देखि देखि पग धरणां।।**

(५८) **दृष्टि अग्रे दृष्टि लुकाइबा,** सुरति लुकाइबा कांनं।
नासिका अग्रे पवन लुकाइबा, तब रहि गया पद निरबांन।

(५९) अवधू **मनसा हमारी गेंद बोलिये, सुरति** बोलिए चौगानं
अनहद ले खेलिबा लागा, तब गगन भया मैदानं।।

(६०) **आसण बैसिबा पवन निरोधिबा** थांन मांन सब धंधा।
वदंत गोरखनाथ **आतमां विचारंत,** ज्यूं जल दीसै चंदा।।

(६१) **अपणी आत्मां** आप बिचारी, तब सोवौ पान पसारी।

(६२) **असार न्यंद्रा बैरी** काल, कैसें कर राखिबा गुरु का भंडार।
असार तोड़ो निंद्रा मोड़ौ, **सिव सकती ले करि जोड़ौं।**

(६३) तब जांनिबा **अनाहद** का बंध, ना पड़ै त्रिभुवन **नहीं पड़ै कंध।**

(६४) **सुणौं हो देवल** तजौ जंजाल, अमिय पीवत **तब होइबा** बाल
ब्रह्म अगनि सींचत मूलं, फूल्या फूल कली फिरि फूलं।

(६५) **उलट्या पवनां गगन समोइ,** तब **बाल रूपं पर तषि** होइ

(६६) **बारा कला सोखै, सोला** कला पोषै, **चारि कला साधै अनंत कला जीवै।**

(६७) असाध साधंत, **गगन गाजंत, उनमुनी** लागंत ताली।
उलटंत, पवनं, पलटंत बांणीं, अपीव पीवत जे **ब्रह्म ग्यानी।।**
(६८) **अलेख लेखंत, अदेख देखंत,** अरस परस ते दरस जांणीं।
सुंनि गरजंत, बाजंत नाद, अलेख लेखंत, ते निज प्रवाणी।
(६९) निहचल धीर बैसिबा, पवन निरोधिबा, कदे न होइगा रोगी।
बरस दिन मैं तीनि बर काया पलटिबा, नाग वंग बनासपही जोगी।
(७०) षोडस नाड़ी चंद्र प्रकास्या, द्वादस नाड़ी मानं
सहंस्त्र नाड़ी प्राण का मेला, जहाँ असंख कला **सिव थानं**।।
(७१) (अवधू काया हमारी नालि बोलिए, दारू बोलिए पवनं।
अगनि पलीता **अनहद गरजै** व्यंद गोला उड़ि गगनं।।
(**शरीर** = बन्दूक, **पवन** = बारुद। **अनहद** = आग। **बिन्दु** = गोला। गोला ब्रह्मरंध्र में चला जाता है—ऊर्ध्वरितसत्वाप्ति।)
(७२) सन्यासी कोई करै सर्वनास, **गगन मँडल महि माडै आस।**
अनहद सूं मन **उनमन रहै**, सो सन्यासी अगम को कहै।
(७३) **उलटिया पवन, षट्चक्र बेधिया**, तातै **सोखिया पाणी।**
चंद सुर दोऊ निज घरि राख्या, ऐसा अलख बिनांणी।
(७४) **अनहद सबद** बाजता रहै, **सिध संकेत** श्री गोरख कहै।
(७५) परमावस्था का स्वरूप क्या है?
* निरति न सुरति जोगं न भोगं, जुरा मरण नहीं तहां रोगं।
गोरख बोलै एकंकार, नहि तहँ वाचा ओअंकार।)
(इसीलिए **कबीर ने कहा था**—'जाप मेरे अजपा मेरे, अनहद हू मरि जाय 'शब्दब्रह्मणि निष्णातः परब्रह्माधिगच्छति।')—(उपनिषद्)

'शब्दब्रह्म' (अनाहत नाद = ३ॐ) के बाद है 'परपब्रह्म'। 'नाद' के बाद **'नादान्त'** भी तो है।) यह एकाकारावस्था है जो कि 'कैवल्य' कही जाती है।

(७६) **ब्रह्माण्ड फूटिबा**, नगर सब लूटिबा, कोई न जांणवा भेवं।
(७७) **अहंकार तूटिबा, निराकार कूटिबा**, सोखीला गंग जमन का पानी
चंद सुरज दोउ सनमुखि राखिबा, कहो ही अवधूत हां की सहिनाणी।
(७८) **(मीन-मार्ग) मींमा के मारग** रोपी लै भाणं''
(७९) **कहणि** सुहेलीं, रहणि दुेली, **कहणि रहणि बिन थोथी।**
पढ्या गुंण्या सूवा बिलाई खाया, **पंडित के हाथ रह गई पोथी।**
(८०) जल कै संजनि **अटल अकास**, अन कै संजमि **जोति प्रकास**
पवनां संजनि लागै बंद **व्यंद कै संजमि थिर है कंद**

(८१) **सबद बिन्दौ** रे अवधू **सबद बिन्दौ** थांन मान सब धंधा।
आतमां मधे प्रमातमा दीसै, ज्यौ जल मधे चंदा।
(८२) **आसण दिठ अहार दिढ** जे **न्यंद्रा दिढ** होई।
गोरख कहै सुणौं रे पूता **मरै न बूढा होई।।**
(८३) तूटी डोरी **रसकस** बहै। **उनमनि** लागा अस्थिर है।
(८४) **उनमनि** लागा होइ अनंद। तूटी डोरीं **बिनसै कंद।**
(८५) **सवद बिन्दौ अवधू सबद बिन्दौ** सबदे सीझंति काया।
(८६) खरतर **पवनां रहै निरंतरि। महारस सीझै** काया उभि अंतरि।
(८७) गोरख कहै अम्हे चंचल ग्रहिया। **सिव सक्ती** ले **निज** धरि रहिया।
(८८) नव नाड़ी बहोतरि कोठा ए **अष्टांग सब झूठा।**
(८९) **उनमन जोगी** दसवैं द्वार। नाद व्यंदले धूंधूंकार।
(९०) दसवें द्वारे देइ कपाट। गोरख खोजी औरै बाट।।
(९१) **बजरी** करंता **अमरी** राखै **अमरि** करंता बाई।
भोग 'करंता जे **ब्यंद राखै** गोरख का गुरभाई।।
(९२) भगमुखि ब्यंद अगनि मुखि पारा।
जो राखै सो गुरु हमारा।
(९३) **अगनि बिहूंणां** बंधन लागै, **ढलकि जाइ रस काचा।**
(९४) **पवन** हीं जोग **पवन** हीं भोग, **पवन** हीं हरै छतीस रोग
या **पवन** कोई जांणै भेव, सो आपै करता आपै देव।।
(९५) **ब्यंद ही जोग**, ब्यंद ही भोग, ब्यंद हीं हरै चौसठि रोग।।
या **बिंद** का कोई जाणै भेव, सो आपैं करता आपैं देव।।
(९६) **काछ का जती मुख का सती।**
(९७) 'अवधू **मन चंगा तौ कठौती ही गंगा।।**
(९८) (ब्रह्माग्नि—वायु, जीवन, शरीर एवं बिन्दु की परिपक्वता।
तौ देवी पाकी **बाई,** पाका **जिंद,** पाकी **काया** पाका **बिंद।**
ब्रह्म अगनि **अखण्डित बलै,** पाका अगनीं **नीर** परजलै।।
(९९) (आसन, पवन एवं ध्यान की निश्चलता—
अग्नि, बिन्दु एवं वायु की रक्षा।
निस्चल **आसन पवनां ध्यानं अगनीं ब्यंद** न जाई।।
(१००) पंथि चले चलि पवनां तूटै **नाद बिंद** अरु **बाई**
घट ही भीतरि अठ सठि तीरथ कहाँ भ्रमै रे भाई।
(१०१) आकास तत **सदासिव** जाण। तसि अभिअंतरि **पद निरबांण।**

(१०२) **दाबि न मारिबा, खाली राखिबा, जानिबा अगनि का भेवं।**
(१०३) **नाद बिंद बजाइले** दोऊ पूरिले **अनहद बाजा।**
(१०४) **अनहद सबद गगन मैं गाजै।** प्यंड पड़ै तो सतगुर लाजै।
(१०५) **गगन मंडल,** मै सुंनि द्वार। बिजली चंमकै घोर अंधार।
(१०६) सूर माहिं चंद,चंद माहि सूर चपंपि तीन तेहुड़ा बाजल तूर।
(१०७) **ज्ञान सरीखा गुरु न मिलिया।** चित्त सरीखा **चेला।**
मन सरीखां मेलू न मिलिया तीथैं गोरख फिरै अकेला।।
—गोरखबानी

गोरक्ष की मनः साधना—'अमनस्क योग'

मनस्तत्त्व एवं 'उन्मन योग'—योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं—
'उनमनि रहिबा भेद न, कहिबा'
क्योंकि—'**मन** एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयो:।।' (उप०)
अत:—

'जिनि **मन** ग्रासे देव दाण, सो **मन मारिले गहि ग्यांन बौंण।।'**
''**कथंत गोरख मुकति लै** मानवा मारि लै रै मन द्रोही।।''
'यह **मन** सकती यहु **मन** सीव। यह **मन** पाँच तत्त का जीव।
यहु **मन** ले जे **उनमुन रहै।** तौ तीनि लोक की बातां कहै।।'
× × × × × × × × × ×
'**उनमन जोगी** दसवैं द्वार। नांद ब्यंद ले धूंधूंकार।।'
'अहनिसि **मन** लै **उनमन** रहै, गम की छांड़ि अगम की कहै।'
'**मन** पवना लै **उनमुनि** धरिबा, ते जोगी तत सारं।।'
मनवां जोगी गाया मढी, पंच तत्त ले कंथा गढी।'
'अवधू दंम कौ गहिबा **उनमनि** रहिबा, ज्यूं बाजबा अनदह तूरं।'
'**सास** उसार बाइ कौ भखिबा, रोकि लेहु नव द्वारं।'
''छठै छमासि काया पलटिबा, तब **उनमैंनी जोग** अपारं।।''
''सुंनि मंडल तहाँ नीझर झरिया, चंद सुरजि ले **उनमुनि** धरिया।''
'**उनमनि** रहिबा भेद न कहिबा पीयबा नींझर पांणीं।'
'उत्तर खण्ड जाइबा सुंनिफल खाइबा ब्रह्म अगनि पहरिबा चीरं।
'नीझर झरणैं अंमृत पीया यूं **मन हूवा थीरं।।'**
'असाध साधंत गगन गाजंत, **उनमनी** लागंत ताली।
उलटंत पवनं पलटंत बाणी, अपीव पीवत जे ब्रह्मज्ञानी।।'

'अनह सूं **मन उनमन रहै,** सो सन्यासी अगम की कहै।'[1]

'उन्मनी कल्पलतिका'—(स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि)—

(क) 'तत्त्वं बीज हठः क्षेत्र मौदासीन्यं जलं त्रिभिः।
उन्मनीकल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते।'
—हठयोग प्रदीपिका (४।१०४)

ब्रह्मानन्द कहते हैं—

(ख) 'उन्मन्य**सम्प्रज्ञातावस्था सैव** कल्पलतिका'—ज्योत्स्ना

"इयं च ब्रह्मरन्ध्रसंस्थाना। इयमेव **मनोन्मनी।**—भास्कर

[2]मनसो यथावस्थितरूपस्यैवाभ्यासविशेषेणैतावत्पर्यन्तवृत्युद्गमः सुसाध इत्यतः **समनेत्युच्यते।** एतदुपरि तु रूपान्तरं प्राप्तस्यैव मनसो धृतिविषयतेत्यत **उत्क्रान्त-मनस्कत्वादुन्मना।।"** —भास्करराय।

भास्करराय कहते हैं 'समना' से ऊपर **'उन्मना'** है—

(क) **'समना'**—'ऊर्ध्वाधोबिन्दुद्वयसंयुतरेखाकृतिः **'समना'।**

(ख) **'उन्मना'**—सैवोर्ध्वबिन्दुहीनोन्मना तदूर्ध्वं **महाबिन्दुः।**

जो **'समना'** से ऊर्ध्व में किन्तु **'महाबिन्दु'** से नीचे स्थित है, वही **प्रणव या मन का द्वादशावयव** है और वही **'उन्मना'** है। आज्ञा चक्र के ऊपर **'बिन्दु'** से **'उन्मना'** पर्यन्त ९ भूमियाँ हैं।

आज्ञाचक्रोपरि विद्यमान भूमियाँ

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)	(८)	(९)
बिन्दु	अर्धचन्द्र	निरोधिका	नाद	नादान्त	शक्ति	व्यापिनी	समना	**'उन्मना'**

विद्यामयी **'उन्मना शक्ति'** की व्याप्ति से जब अवच्छेदक की निवृत्ति हो जाती है, तब अनवच्छिन्न, चिन्मय एवं आनन्दमय **'शिवभाव'** का उदय होता है।

साधक साधना में ऊर्ध्वारोहण करते हुए—**'अबुध'** से **'बुध्यमान'** **'बुध'**

---

१. गोरखबानी
२. वरिवस्यारहस्यम् —प्रकाश

'प्रबुद्ध' एवं **'सुप्रबुद्ध'** की अवस्था में पहुँचता है। इस सुप्रबुद्धावस्था में पहुँचने पर ('समना पर्यन्त समस्त अध्वा को अतिक्रान्त करने पर) **मनःसंस्कार का भी क्षय** हो जाता है। और तब **'उन्मनीभाव'** की प्राप्ति होती है। यह **'ब्रह्मरंध्रभेदनो'परान्त की अवस्था** है। यह पराद्वयमयी **परम शुद्धावस्था** है, जिससे **'जीवन्मुक्ति'** की सिद्धि होती है। यहाँ **कालकलायें, प्राणापानसंञ्चार; ३६ तत्त्व** एवं **देवत्रय** आदि कोई भी नहीं रहते।

'प्रणव' में १२ अंश विद्यमान हैं। इनमें अन्तिम अंश **'उन्मना'** ही है।

मन का १/५१२वाँ भाग **'उन्मना'** है।

'प्रणव' अमात्र होकर भी अनन्तमात्रात्मक है। **'सिसृक्षा'** होने पर आदि में **'एक'** भाव की स्फूर्ति से **'अनेक'** भावों का उदय होता है, किन्तु क्रमिक विकास की दृष्टि से **'एक'** से आरंभ में **'दो'** का विकास होता है। अतीतावस्था से **'एक'** का विकास होने पर—एक प्रथमतः दो भागों में विभक्त होता है। अतः **'एकमात्रा'** (एक मात्रा ही एकाग्रमन की मात्रा है।) से **'अर्धमात्रा' में उन्नयन** होता है। फिर **'अर्धमात्रा'** से भी अग्रिम अर्धमात्रा का उदय होता है। ये सारी **मात्रायें मन की मात्रायें** हैं। इस प्रकार मन सूक्ष्म होते-होते अपनी ५१२वीं मात्रा की अवस्था में पहुँचने पर **'उन्मन'** कहलाता है, किन्तु **वहाँ 'मन' रहता ही नहीं**। 'मन' समना तक ही रहता है **'उन्मना'** में नहीं।

मनस्तत्त्व की भूमिकायें

*मनस्तत्व और उसकी सूक्ष्मतर विभिन्न अवस्थायें *

यह समस्त विश्व मन की एक या एकाधिक मात्रा में प्रसृत है। मन की जो एकाग्रतावस्था होती है, उसमें **'मन'** एक मात्रा में अवस्थित रहता है।

*** एकाग्र चित्त या एकाग्रतावस्थापन्न मनस्तत्त्व *** चित्त की तीन भूमियाँ (क्षिप्त। मूढ़। विक्षिप्त—ये तीनों भूमियाँ) समाधि की यात्रा के लिए अनुपयोगी हैं।

(क) **'क्षिप्त'** रजोगुण प्रधान है।
(ख) **'मूढ़'** तमोगुण प्रधान है।
(ग) **'विक्षिप्त'** सत्त्वोद्रेक प्रधान है।
} ये समाधि के लिए उपयोगी नहीं हैं।

(घ + ङ) **एकाग्र एवं निरुद्ध चित्त** भूमियाँ योगोंपयोगी हैं।*

क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त ये 'समाधि' के लिए उपयोगी नहीं हैं

एकाग्र भूमि में अवस्थित मूल समाधि की दिशा में ले जाता है।

चित्त की एकाग्रता की अवस्था—

(१) **भोजदेव = 'एकाग्रे** बहिर्वृत्तिनिरोध:। निरुद्धे च सर्वासां वृत्तीनां संस्काराणां च प्रविलय''।

(२) **नागोजीभट्ट—'एकाग्रत्वं** ध्येयातिरिक्तवृत्तिनिरोध:

मन की सूक्ष्मतर अवस्थायें

चित की एकाग्र भूमि * एकमात्रक मन

सूक्ष्म विश्व के विभिन्न स्तर

सूक्ष्म विश्व की मात्रायें– १/२; १/४; मात्रायें १/८; १/१६; मात्रायें १/३२; १/६४; मात्रायें १/१२८; १/२५६; १/ ५१२ मात्रायें

ज्ञाता-ज्ञान ज्ञेय के एकाकार होने की अवस्था मात्रा से मात्राहीन की ओर जाने का द्वार

एकाग्र 'मन' 'बिन्दु' में १/२ मात्रा

* आन्तर यात्रा के सोपान * मात्रा से मात्राहीन की दिशा में जाने की आन्तरिक सीढ़ी ('बिन्दु' से 'महाबिन्दु' तक की यात्रा के विभिन्न सोपान)

(१) बिन्दु (२) अर्ध मात्रा (३) निरोधिका (४) नाद (५) नादान्त (६) शक्ति (७) व्यापिका (८) समना (९) उन्मना

'मन' 'अर्धचन्द्र' में १/४ मात्रा

नादाभिव्यक्ति

१. जब नाद सुनाई नहीं पड़ता—क. विक्षिप्त, ख. क्षिप्त ग. मूढ़ अवस्था।
२. जब नाद सुनाई देता है = एकाग्रावस्था।
३. जब नाद बन्द हो जाता है—'निरोध' 'आज्ञा' चक्र' में एकाग्रता का पूर्ण विकास होता है।

'मन' निरोधिका में १/८ मात्रा

(क) अकार की मात्रा = १
(ख) उकार की मात्रा = २
(ग) मकार की मात्रा = ३
योग = ६

'मन' 'नाद' में १/१६ मात्रा

'उन्मना शक्ति'–

सा शक्तिः परमासूक्ष्मा **उन्मना** शिवरूपिणी।।
अस्तित्वमात्रमात्मानं क्षोभ्यं क्षोभयते यदा।
समनासौ विनिर्दिष्टा **शक्तिः** सर्वाध्ववर्तिनी
—नेत्रतन्त्र

नादान्त में १/३२ मात्रा

'वस्तुतो ह्युन्मनाख्यैव परविमर्शमयी पारमेश्वरी स्वातंत्र्यशक्तिरहन्तैकरसा स्वरूप गोपन क्रीड़ा सदाशिवानाश्रितपदात्मक सर्व भावाभासं सूत्रणभितिकल्प समनारुपतया स्फुरति।।' —स्वच्छन्दतंत्र उद्योत
—आचार्य क्षेमराज

शक्ति में १/६४ मात्रा

उन्मना में १/५१२ मात्रा

व्यापिका में १/२८ मात्रा **'समना'**—इच्छाशक्तिरूपिणी।

विशुद्ध मन	शुद्ध मन की सूक्ष्मतम एवं अन्तिम अवस्था।	समना में १/१५६ मात्रा	ॐकार की ११वीं कला 'महामाया' विशुद्धतम मन का स्वरूप	मन्तव्यहीन मनन की अवस्था अविकल्प। मन की इच्छाहीन अवस्था। विशुद्ध कैवल्यावस्था
	मन से हीन अवस्था	उन्मनी		

महाबिन्दु

भगवान की नित्यस्वसमवेता स्वरूप शक्ति। अशेष विश्व का अभेदशर्शन कराने वाली शक्ति। शिव की पराशक्ति

'बिन्दु' = सत्वगुण की वह अवस्था ही बिन्दु है, जिसे वैष्णव **'विशुद्धसत्व'** और व्यास **'प्रकृष्टसत्व'** कहते हैं। यह तमोगुण एवं रजोगुण से सदा के लिए विमुक्त अवस्था है। तांत्रिकगण इस **'बिन्दु'** कहते हैं।

जब योगी (१) मूढ़ (२) क्षिप्त एवं (३) विक्षिप्त—चितभूमियों को अतिक्रान्त करके **एकाग्रभूमि** में प्रतिष्ठित होते हैं; तब सत्त्वगुण का उत्कर्ष दृष्टिगत होता है। रजोगुण एवं तमोगुण **'सत्वगुण' के भीतर संलीन रहते हैं।**

(२) स्थूल

एकाग्रभूमि

(१) इसमें अस्मिता के रूप से परमप्रज्ञा का उदय होता है।

(२) इसमें ध्येयावलम्बन ज्ञेयरूप में होता है।

(३) जो एक सत्ता एकाग्रभूमि में प्रज्ञारूप में व्यक्त होती है, उसमें ज्ञाता, ज्ञेय एवं ज्ञान अभिन्न रूप में प्रकट होते हैं।

(४) 'मन की **एक मात्रा में स्थिति** होने पर **एकाग्रभूमि** की प्रतिष्ठा होती है। इस समय संपूर्ण विश्व दृष्टिपथ से विलुप्त रहता है। **'एक'** भी मन (चित्त) का ही एकत्व है।''

(५) 'एकाग्र भूमि में प्रतिष्ठित मन को तोड़ कर उसके दो टुकड़े करने होंगे। इसी का नाम है **'अर्धमात्रा'** ।

(६) मन की मात्रा जितनी ही क्षीण से क्षीणतर होती जाती है, उसी अनुपात में उतना ही **चिदालोक बढ़ता जाता है। आनन्द में भी उतनी ही वृद्धि** होती है।

(७) मन की एकाग्रता की अवस्था में स्थूलकाय तो नहीं रहता, किन्तु सूक्ष्म काल तो बना ही रहता है।

कालांश—मात्रांश के अनुसार ज्यादा-कम होते है। अमात्रभूमि में काल का प्रवेश नहीं है।

'मन' बिन्दु की अवस्था में चन्द्रबिन्दु के रूप में पूर्ण रहता है।

मन और उसकी मात्रायें—शैव-शक्ति तांत्रिक योग के ग्रंथों में मन को द्विभूमिक कहा गया है। उसकी प्रथम भूमि है **'स्थूल' और दूसरी है** 'सूक्ष्म'।

मन की मात्रायें एवं स्थूल विश्व—स्थूल विश्व मन की एक या एकाधिक मात्रा में स्थित है।

*** सूक्ष्म विश्व और मन की मात्रायें ***

(१) 'बिन्दु' = १/२ मात्रा।
(२) 'अर्धचन्द्र = १/४ मात्रा।
(३) 'निरोधिका' = १/८ मात्रा।
(४) 'नाद' = १/१६वीं मात्रा।
(५) 'नादान्त' = १/३२वीं मात्रा।
(६) 'शक्ति' = १/६४वीं मात्रा।
(७) 'व्यापिका' = १/१२८वीं मात्रा।
(८) 'समना' = १/२५६वीं मात्रा।
(९) 'उन्मना' = १/५१२वीं मात्रा
समस्त मात्रांशों का योग = एक मात्रा।

*** मन की मात्रायें एवं योग-साधना का लक्ष्य ***

*** 'साधना' स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा है। यह 'मात्रा' से 'अमात्रा' की यात्रा है। ***

(१) **'स्थूल विश्व'** तो मन की एक मात्रा में स्थित है।

(२) सूक्ष्म विश्व मन की १/२ मात्रा से मन की १/५१२वीं मात्रा तक स्थित है। अतः मन की इन्हीं सूक्ष्म मात्राओं में अवस्थित होते हुए मन की २५६वीं मात्रा **'समना'** तक पहुँचकर उसको भी अतिक्रान्त करके **'उन्मना'** (मन की ५१२वीं मात्रा का स्तर) तक आरोहण करना योग का **प्रथम साधना-सोपान** है और उसके बाद उसे भी अतिक्रान्त करके **'महाबिन्दु'** के शीर्ष पर आरोहण करना **तांत्रिक योग-साधना का द्वितीय सोपान है।**

'मन' मात्रा-युक्त है। **साधना का लक्ष्य** है, मात्रा से मात्राहीन (अमात्र परमशिव) की यात्रा। समस्त स्थूल जगत की अनुभूति मन की जिस मात्रा में होती है, **उसे मन**

की एक मात्रा माना जाता है। समस्त लौकिक जगत एवं उसकी अनुभूतियाँ इसी **'एक मात्रा'** में अन्तर्निहित हैं। **मात्राधिक्य जड़ता का विधायक है। मन की मात्रा जितनी ही फैलती जाती है, मन उतना ही स्थूल होता जाता है** और उसकी मात्रा जितनी घटती जाती है, मन उतना ही शुभ्र एवं उज्ज्वलतर होता जाता है और उसी क्रम में चिदालोक शुभ्रतर होता जाता है।

एक भात्रा एवं 'अर्द्धमात्रा' की संधिभूमि में ही चिद्रश्मि-सम्पात होता है। ऊपर से एक मात्रा में उस रश्मि के पड़ने से ऊपर की ओर एक मात्रा टूटना आरंभ करती हैं, किन्तु नीचे की ओर **एक मात्रा** अक्षुण्ण ही बनी रहती है।

एक मात्रा ही विभक्त होकर **'अर्द्धमात्रा'** में विभाजित हो जाती है। मन की (१) **'क्षिप्त'** (२) **'मूढ़'** एवं (३) **'विक्षिप्त'** वृत्तियों में चाञ्चल्य वृद्धि (मात्रा-बाहुल्य) रहता है। अतः **मन सामान्यतः एक मात्रा में रहता ही नहीं है।** एक मात्रा ही निःशेष स्थूल **जगत का मध्य बिन्दु** है और समस्त विश्व इसी एक मात्रा में ही उपसंहृत होता है। **'बिन्दु'** ही मात्रा से मात्राहीन में यात्रा करने का मार्ग है। मात्रा-भंग से ही—

'अर्धमात्रा' **'रोधिनी'** 'नाद' **'नादान्त'** **'शक्ति'** **'व्यापिनी'** **'समनी'** एवं **'उन्मनी'** का उदय होता है।

'मनोन्मनी' की साधना-पद्धति—

इस साधना का प्रथम लक्ष्य है—मन को एकाग्र करके **केन्द्र में स्थापित करना। एक मात्रा** ही निःशेष **स्थूल जगत का मध्यबिन्दु या केन्द्र है।** जब मन एक मात्रा में अवस्थित होता है, तब **एकाग्रभूमि की प्रतिष्ठा** होती है। इस स्थिति में संपूर्ण जगत विलुप्त हो जाता है और एक मात्र चिदाकाश प्रकाशित हो उठता है, किन्तु चिद्रूप में नहीं 'महाशून्य' के रूप में प्रकाशित होता है। इस स्थिति में व्यष्टि-समष्टि' पिण्ड-ब्रह्माण्ड, एवं देश-काल का व्यवधान एवं पार्थक्य समाप्त हो जाता है। तदनन्तर **'प्रज्ञा'** भी अतिक्रान्त हो जाती है।

इस साधना में एकाग्र भूमि में स्थित **मन को तोड़कर उसके दो टुकड़े करने पड़ते हैं।** मन की यही द्विभाजित स्थिति **'अर्धमात्रा'** कहलाती है।

मन की मात्रा जितनी ही क्षीण से क्षीणतर होती जाती है और चैतन्य तथा आनन्द की मात्रा उतनी अधिक वर्धित होती जाती है। **'समना'** के स्तर पर विकल्प-शून्य मन रहते हुए भी न रहने के समतुल्य हो जाता है। इस समय क्षीण मन का भी त्याग करना पड़ता है, जिसे कि उत्सर्ग (आत्मसमर्पण) कहा जाता है। इस स्थिति में मन लेशमात्र भी नहीं रहता। इसी का नामान्तर है—चिदानन्दमय दिव्यभूमि में

प्रवेश। इस स्थिति में जीव परमशिव के रूप में प्रकट होता है। इस समय **'उन्मना शक्ति'** ही उसकी **'पराशक्ति'** होती है।

जिस प्रकार कृष्णपक्ष में कलाओं के क्षीण होते जाने के अनन्तर अन्त में कला रह ही नहीं जाती और फिर **'अमावस्या'** का उदय होता है, उसी प्रकार **'मन'**, **'बिन्दु'** (पूर्ण चन्द्रवत् बिन्दु) **'अर्धचन्द्र' 'निरोधिका' 'नाद' 'नादान्त' 'शक्ति' 'महाशून्य' 'व्यापिनी'** (विकल्पहीन मन) **'समना'** की यात्रा करता हुआ ब्रह्मविद्यास्वरूपा **'उन्मनाशक्ति'** में लय होकर पूर्णत्व उदित करता है। यहाँ न मन की गति है और न काल की गति है। यहाँ न मन की कोई मात्रा है और न कालराज्य की स्थिति। इसे ही शब्दान्तर में **'भगवद्धाम में प्रवेश'** भी कहते हैं।

साधक की यथार्थ यात्रा का आरंभ—एकाग्रभूमि से होता है और उसका अन्त **'निरोधभूमि'** में होता है। यह निरोध **चित्त का निरोध'** और निरोधवृत्ति का एवं संस्कारों का निरोध है। इस काल में निरोध भी नहीं रहता। इस समय रहता है तो केवल विशुद्ध चैतन्य मात्र रहता है। चित्त का यही आत्यन्तिक रूप में पूर्णाभाव **'उन्मनीभाव'** है। यही विशुद्ध चैतन्य की निजाशक्ति या स्वरूप शक्ति है।

उन्मनीकल्पलता का जन्म—(१) चित्तरूप **'बीज'** हो, (२) प्राण-अपान के ऐक्य (ह०) का **'क्षेत्र'** (खेत = भूमि) हो एवं (३) **परवैराग्य रूप** औदासीन्य का **'जल'** हो तो **'उन्मनीकल्पलतिका'** स्वत: उत्पन्न हो उठती है अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि स्वयं उदित हो उठती है।

"तत्त्वं बीजं हठ: क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभि:।
उन्मनीकल्प लतिका सद्य एव प्रवर्तते।।" (ह० यो० प्र०)

'ब्रह्मकमल' एवं उन्मनीकला—ब्रह्मकमल ऊर्ध्वमुखी होकर प्रस्फुटित है। उसी स्थान पर मन से अतीत **'उन्मनी कला'** अवस्थित है। **'ब्रह्मकमल'** (सहस्रदल के ऊपर) मध्यभाग की कर्णिका में स्थित है और सहस्रदल कमल अधोमुख रहकर प्रस्फुटित है। जब तक पद्म अधोमुख रहता है, तब तक कुण्डलिनी प्रसुप्त रहती है और तब तक विश्व विषम रूप से आभासित होता है और इसे **'समनावस्था'** कहते हैं, किन्तु जब यह पद्म ऊर्ध्वमुखी होता है तब कुण्डलिनी जागृतावस्था में रहती है एवं तब **विश्व चिदानन्दमय हो जाता है**। इसी अवस्था को **'उन्मनी अवस्था'** कहते हैं।

*** गोरक्षनाथोक्त 'तारक योग' एवं 'अमनस्क योग' ***

गोरक्षनाथ ने अद्वैतपरक ग्रंथ "अमनस्क योग" की भी रचना की है। गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि परमोत्तम योग **'तारकयोग' है। 'तारकयोग'** के दो भेद हैं—

(१) **'पूर्वयोग'**—**'तारकयोग'** (समनस्क योग)।

(२) **'अपर योग'**—**'अमनस्कयोग'** (मन से अतीत योग)।।

'पूर्वयोग'=बाह्यमुद्रा युक्त योग=बाह्य योग=बहिर्मुद्रा एवं बहियोंग से युक्त योग' **'अमनस्कयोग'**='अन्तर्मुद्रात्मक योग' 'यथार्थयोग''अन्तर्योग' एवं निर्मनस्कयोग।

शाक्त-साधना में तीन उपायों का आश्रय लिया जाता है। ये निम्नाङ्कित हैं—

(१) **'आणव उपाय'** (२) **'शाक्तोपाय'** (३) **'शाम्भवोपाय'**। इसमें 'अमनस्क योग' इसी 'शाम्भवोपाय' के समतुल्य है।

गोरक्षनाथ ने योग-साधना की कई पद्धतियों पर प्रकाश डाला है।

इनमें **'राजयोग'** (एवं राजाधिराज योग) उपर्युक्त **'अमनस्क योग'** के ही समतुल्य है। इसी कारण इसे **'राजयोग'** भी कहा गया है।

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

> **'राजयोगः** समाधिश्च **उन्मनी** च **मनोन्मनी।**
> **अमरत्वं लयस्तत्वं** शून्याशून्यं परं पदम्।
> **अमनस्कं तथाऽद्वैतं** निरालम्बं निरञ्जनम्।
> जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः।।'[१]

'अमनस्क' (मनोन्मनी) की साधना-पद्धति—

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

(१) प्राण एवं अपान का ऐक्य (हठ) **क्षेत्र** है।

(२) चित्त **'बीज'** है।

(३) औदासीन्यरूप वैराग्य ही **'जल'** है।

(४) इस क्षेत्र-बीज-जल के संयोग से उन्मनी कल्पलतिका या 'उपाय प्रत्यय' (असंप्रज्ञात समाधि) का प्रादुर्भाव होता है।

गुरु गोरक्षनाथ प्रोक्त साधना पद्धति—गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं कि—तारों

---

१. हठयोगप्रदीपिका

(नेत्र-पुत्रिकाओं) **को ज्योति से संयोजित करने** एवं **भौंहों को किञ्चित उन्नत करने** से क्षणभर में **उन्मनीभाव** उत्पन्न हो जाता है।

इसके लिए साधक को चाहिए कि वह इस साधना के अभ्यास काल में समस्त **चिन्तन-मनन का त्याग** करके 'निर्विचार एवं अविकल्प होकर किसी मनोनुकूल सुरम्य प्रदेश के **एकान्त में स्थिरांग एवं समासनस्थ होकर** एवं पीछे की ओर (यत्किञ्चित) झुककर (तनकर, समशिरोग्रीव होकर) एवं एक हाथ तक **दृष्टि को स्थिर करके** इस साधना का अभ्यास करे।

साधनांग—(१) समस्त **चिन्तनों का त्याग,** (निर्विचार स्थिति)

(२) सुरम्य प्रदेश के **एकान्त** में स्थित होना।

(३) शरीर को **समशिरोग्रीव** एवं **स्थिरांग** रखना

(४) दृष्टि को एक हाथ पर्यन्त **स्थिर** रखना।

परिणाम—वायु, मन, वाणी, देह एवं दृष्टि में स्थिरता, शरीर में मृदुता एवं लाघव।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'विविक्त देशे सुखसन्निविष्टः समासने किञ्चिदुपेत्य पश्चात्।
बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिरांगश्चिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व॥'

इसके द्वारा तत्त्व-साक्षात्कार होता है, किन्तु इस साधना में निर्विचार रहना अत्यावश्यक है—

'न किञ्चिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः॥'
''तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते।
अमनस्केऽपि संजाते चित्तादिविलयो भवेत्॥'

मत्स्येन्द्रनाथ एवं गोरक्षनाथ की दृष्टि में भेद

मत्स्येन्द्रनाथ का हठ-मार्ग—

(१) यह प्राणलय-प्रधान योगपद्धति है।

(२) यह प्राणों के नियंत्रण पर अधिक बल देती है।

(३) इसका लक्ष्य शक्ति का आयत्तीकरण है।

(४) इस प्रक्रिया में प्राण के लय से मन को लयीभूत करने की साधना प्रधान है।

(५) चित्त के कारण (क) 'वासना' और (ख) 'वायु' हैं—

"हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनिष्ट एकस्मिंस्ततौ द्वावपि विनश्यतः॥"
'यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासना क्षयः।
न क्षीणं वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति॥'

(१) तत्त्वज्ञान (२) मनोनाश (३) वासनाक्षय—ये तीनों एक ही महादशा के नामान्तर हैं—

'तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः॥"

चूँकि शिव के अतिरिक्त अन्य कुछ है ही नहीं। अतः मन की भी समस्त अवस्थायें एवं उसके समस्त गन्तव्य शिवावस्था मात्र हैं—

'यत्र यत्र मनो याति बाह्ये वाऽभ्यन्तरे प्रिये।
तत्र तत्र शिवावस्था व्यापकत्वात् क्व यास्यति॥'

चूँकि मन **अस्थिर** एवं सावलम्ब है। अतः योगियों ने उसके क्षय के लिए उसे स्थिर एवं निरालम्ब करने का उपदेश दिया है—

(क) 'अचिरेण **निराधारं मनः** कृत्वा शिवं व्रजेत् ।

(ख) **'निर्विकल्पं** मनः कृत्वा सर्वोर्ध्वे सर्वगोद्गमः।'

(ग) **'निराधारं** मनः कृत्वा विकल्पान्न विकल्पयेत् ॥

(घ) **यदा** यत्र, **यथा** यत्र स्थिरं भवति मानसम् ।
तदा तत्र, **तथा** तत्र, तस्मात् न तु चाल्पं कदाचन॥

(ङ) एवमभ्यसतो योगं मनो भवति सुस्थिरम् । (अमनस्क योग)

उन्मनीभावोत्पादक मुद्रा—तारों (पुतलियों) को ज्योति में लगाकर भौंहों को कुछ ऊर्ध्वोन्मुख चढ़ाने से उन्मनी का उदय होता है—

'तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयनभ्रुवौ।
पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारः क्षणात्॥'

तारक योग और मनोन्मनी—गुरु गोरक्षनाथ के मतानुसार योगों में सर्वोत्तम योग **'तारकयोग'** है। यह **'तारकयोग'** ही **'पूर्व'** एवं **'अपर'** दो नामों से विभक्त है।

'पूर्वयोग' ही **'तारकयोग'** है एवं **'अपरयोग'** ही **'अमनस्कयोग'** है। 'अमनस्क योग' की साधना का मेरुदण्ड ही **'मनोन्मनी'** है।

'अमनस्कयोग' की विशिष्टता—गुरु गोरक्षनाथ ने 'मंत्रयोग' 'ध्यान योग, 'जपयोग' आगम, निगम, तर्क, मीमांसा, न्याय, फलित, गणित, ज्योतिष, वेद, वेदान्त, स्मृति, कोष, छन्दशास्त्र, व्याकरण, काव्य एवं अलंकार शास्त्र आदि सभी शास्त्रों एवं तन्निहित विद्याओं से '**अमनस्क योग**' को श्रेष्ठतर कहा है।[1]

परम प्राप्तव्य है **'परमतत्त्व'** और **'अमनस्क योग'** उसी को प्राप्त करने का यौगिक साधन है, अत: यह योग श्रेष्ठतम है।

इस योग की **साधना की परिणति है**—'लय'—

'परतत्त्वं समाख्यातं जन्मबंधविनाशनम्।
तस्याभ्यासं प्रवक्ष्यामि येन संजायते **लय:**॥'[2]

गोरक्षनाथ कहते हैं कि **'परमतत्त्व'**—'चक्र' 'षोडशाधार' 'त्रिलक्ष्य' पंचव्योम' सुषुम्नादि नाड़ियों के योग तथा प्राणसाधना आदि के द्वारा प्रकाशित नहीं होता है—

'आधारादिषु चक्रेषु सुषुम्नादिषु नाडिषु।
प्राणादिषु शरीरेषु परं तत्त्वं न तिष्ठति॥'

यह परतमतत्त्व (परात्पर तत्त्व) अमनस्कयोगसाधित 'मनोन्मनी' के द्वारा ही प्राप्त है। इसीलिए इसे 'मनोन्मनीकारक योग' कहा गया है—

'पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारक: क्षणात्॥'[3]

मन की विभिन्न भूमिकायें एवं मनोन्मनी—मन अपनी विभिन्न मात्राओं एवं मात्रांशो में विभिन्न भूमिकाओं में अवस्थित है। इसकी चार अवस्थायें हैं—

(१) **'विशिलष्टावस्था'** तमोगुणात्मक है।

(२) **'गतागतावस्था'** रजोगुणात्मक है।

---

१. अमनस्क योग
२. अमनस्क योग
३. अमनस्क योग

(३) **'सुश्लिष्टावस्था'** सतोगुणात्मक है।

(४) **'सुलीनावस्था'** निर्गुण है।

(क) विश्लिष्ट एवं गतागतावस्था—यह विकल्पों से भरी हुई एवं विषयों को ग्रहण करने वाली है।

(ख) सुश्लिष्ट एवं सुलीनावस्था—यह विकल्प रूपी महाविष का नाश करने वाली अवस्था है।

मन की क्रमिक गति—(१) मन सर्वप्रथम (चल होने के कारण) **'विश्लिष्ट'** फिर—

(२) किञ्चित् निश्चल होने पर **'सानन्द',** फिर

(३) अत्यन्त निश्चल हो जाने पर—**'सुनील'** कहलाता है।

मन की सुलीनावस्था ही **मनोन्मनी की** अवस्था है।

मनोन्मनी के उच्चतर सोपान पर आरोहण करने के लिए मन को अपनी विभिन्न भूमिकाओं एवं मात्रांशों को अतिक्रान्त करना पड़ता है।

मन के मात्रांश तो पहले बताये जा चुके हैं। अत: पुनरुक्ति उचित नहीं। (मात्रांशों का वर्णन गोरक्षनाथ ने **'अमनस्क योग'** नामक अपने ग्रंथ में नहीं किया है, तथापि तांत्रिक योग-साधना में इस पर सविस्तार प्रकाश डाला गया है। उपयोगी होने के कारण इसे यहाँ प्रस्तुत किया गया है।

मनोन्मनी का महत्व—

'एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी।
एको देवो निरालम्बश्चैकावस्था **मनोन्मनी**।।'

महामाहेश्वर भगवान् गोरक्षनाथ एक ओर तो भारतीय योग-साधना के महाव्योम के ध्रुवनक्षत्र थे तो दूसरी ओर भारतीय मनीषा की मनोज्ञ विभावरी के मनोज्ञ शशाङ्क। एक ओर वे हठयोग की कायिक साधना के प्रवर्तक थे, तो दूसरी ओर मनोन्मनीयोग (राजयोग) के साधक। वे योग की इस बाह्यान्तरवर्ती दोनों साधनाओं में सिद्ध थे।

* गोरक्ष-सिद्धान्त का तान्त्रिक स्वरूप *

सामान्यत: तो यही स्वीकार किया जाता है कि मत्स्येन्द्रनाथ कौलतांत्रिक मत के उद्भावक, उपासक एवं प्रचारक थे तथा गोरक्षनाथ योग के विशुद्ध स्वरूप के उपासक एवं प्रचारक थे, न कि तांत्रिक मत के। किन्तु यदि हम 'गोरक्षसंहिता' आदि ग्रंथों का अवलोकन करें तो गोरक्षमत में भी तांत्रिक उपादान उपलब्ध होते हैं।

* 'गोरक्ष-संहिता और तन्निहित तान्त्रिक उपादन *

'सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय' से प्रकाशित 'गोरक्षसंहिता' नामक ग्रंथ के अनेक श्लोक गोरक्षनाथ एवं मत्स्येन्द्रनाथ के अन्य ग्रंथों में भी प्राप्त होते हैं। इसके अनेक श्लोक 'हठयोग प्रदीपिका' एवं 'अकुलवीर तंत्र' आदि ग्रंथों में भी उपलब्ध होते हैं। चूँकि गोरक्ष के गुरु मत्स्येन्द्रनाथ ने '**योगिनीकौलमत**' का प्रवर्तन किया था। अत: संभव है गोरक्षनाथ के सिद्धान्तों पर तांत्रिकमत का गंभीर प्रभाव पड़ा हो।

गोरक्ष-प्रणीत ग्रंथों में तांत्रिक योग की—

(१) वज्रोली (२) अमरोली (३) सहजोली (४) षट्चक्रवेधन (५) अजपाजप (६) कुण्डलिनी योग (७) काल-शोधन (८) काल-वञ्चन (९) पीठतत्त्व (१०) शिव-शक्ति की उपासना (११) सामरस्यवाद (१२) नादबिन्दुवाद (१३) 'परा' 'पश्यन्ती' प्रभृति वाणियों की उपासना—की क्रियायें तो गोरक्षनाथ के विशुद्ध योग के योग-ग्रंथों में भी प्रतिपादित, उपासित एवं स्वीकृत मिलती है, किन्तु तन्त्रशास्त्र के ग्रंथों में प्रतिपादित न्यासतत्त्व, आदि तत्त्व उनके योग शास्त्र के ग्रंथों में उपलब्ध नहीं होते, किन्तु 'गोरक्ष-संहिता' प्रभृति ग्रंथों में वे भी सारे तांत्रिक उपादन मिलते हैं।

गोरक्ष-संहिता शतसाहस्त्री (लक्षश्लोकात्मिका) कही जाती है।

'गोरक्ष-संहिता' में—भैरव स्तुति, दीक्षा-प्रकार, श्रीशैलोत्पत्ति, ओडियानपीठोत्पत्ति, जालन्धरपीठोत्पत्ति, पूर्णपीठोत्पत्ति, कामरूप पीठोत्पत्ति, मातङ्गीपीठ वर्णन, उपपीठवर्णन, कुलाकुल व्याख्या, पीठस्थान एवं उसके परिवार का वर्णन, मातृका-स्थापना, मुद्रा, बीज, बीजोद्धार, त्रिखण्डा, मन्त्र का उद्धार, पञ्चप्रणवोद्धार, चक्रभेद वर्णन, वस्त्रन्यास, शिखान्यास, मालिनीबीजविन्यास, ५० भैरवों का विवरण एवं वर्णन्यास, मालिनी चक्रविन्यास, मुद्रा के भेद, योनिमुद्रा, मुद्राबन्ध, जपप्रकार, जालन्धर साधन, मण्डलवर्णन, हृदयदूती एवं शिरोदूती का जपस्थान, दूतीमंत्रोद्धार, दूती, मुद्रा, होमविधि, शिखादूतीमन्त्रोद्धार, कुण्डविधान, होम-विधान,संख्या, द्रव्य, कुलाकुल, अघोर निर्णय, मंत्रराज का कीलनोत्कीलन, स्वच्छन्द यंत्र, कवचदूती, नेत्रदूती, अस्त्रदूती, देवी चक्र का स्वरूप, १६ दिव्य योगिनियों का नाम एवं स्वरूप, मातृमण्डल निर्माण, योगिनी मण्डल निर्माण डाकिनी, राकिनी, लामा, काकिनी, शाकिनी, हाकिनी, याकिनी, खेचरीचक्र, द्वादशारस्था योगिनियाँ, २४ दलस्थ योगिनियाँ, ६४ दलस्थ योगिनियाँ, चक्रपञ्चक, पृथिव्यादिपञ्चक्रोंके मंत्रबीजल, दीक्षाभिषेक विधान, कुलपिण्ड, कालवञ्चन, कालावरोध, मृत्युञ्जयमंत्रविधान, मृतसञ्जीविनी विद्या, कालदमिनी विद्या, अपराविद्या, पराविद्या, परापराविद्या, कामेश्वरी विद्या, त्रिपुरशेखराविद्या, षोढ़ान्यास, अघोर-न्यास, मालिनीन्यास, त्रिविधन्यास, अस्त्र (पाशुपत) न्यास, वर्णमालान्यास,

रत्नन्यास, नवात्मन्यास, बीजपञ्चकन्यास, त्रितत्व न्यास, वक्त्राङ्गन्यास, भूतशुद्धि, गुरुमण्डल, क्रमपूजन, पञ्चाशतरुद्र, उनके आयुध, द्वीपाम्नाय, देहस्थपीठ एवं द्वीप, चक्राम्नाय, बाह्यादिषोडशचक्र एवं चर्याधर गुणानन्द के पर्यटनस्थान आदि का विस्तारपूर्वक वर्णन २७ पटलों में प्राप्त होता है।[१]

* गोरक्षनाथोक्त 'लय योग' *

गोरक्षनाथ ने 'लययोग' को अनेक प्रकार से परिभाषित एवं व्याख्यात किया है।

'चित्त का सन्तत लय ही **लय है**—

'यच्चित्तसन्ततलयः स **लयः** प्रदिष्टः॥'

—अमरौघ प्रबोध

नियम—

'किनच्चिन्तयेद् योगी औदासीन्यपरो भवेत्।
न किंचिच्चिन्तनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते॥'

शिथिलीकरण—शिथिलीकृत सर्वाङ्गं आनखाग्रशिखाग्रतः।
स बाह्याभ्यन्तरे सर्वं चिन्ता**चेष्टा**विवर्जितः॥

—गोरक्षनाथ

ऋषि घेरण्ड की दृष्टि—

घेरण्डसंहिताकार ऋषि घेरण्ड ने अनेक प्रकार की समाधियों में से एक समाधि को **'लयसिद्धि समाधि'** कहा है। उसका स्वरूप इस प्रकार है—

''योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत्।
सुश्रृंगाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि।
आनन्दमय संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत्।
अहं ब्रह्मेति वाऽद्वैतं समाधिस्तेन जायते॥''

नाथयोगी हठयोगप्रदीपिकाकार स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि—

स्वात्मारामुनीन्द्र ने **'लय' एवं समाधि** को अभिन्नार्थक माना है। उनकी दृष्टि में—'राजयोग' 'समाधि' 'उन्मनी' 'मनोन्मनी' 'अमनस्क' 'अद्वैत' 'निरालम्ब' 'निरञ्जन' 'जीवन्मुक्ति' 'सहजा' एवं तुर्यावस्था—आदि सभी एकार्थक ही हैं। वे कहते हैं—

'राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरत्वं **लय**स्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥'

---

१. गोरक्षसंहिता (प्रथम से सप्तविंश पटल)

वे 'लय' को इस प्रकार भी परिभाषित करते हैं—

(१) उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निःशेषाशेष चेष्टितः।
स्वावगम्यो **लयः** कोऽपि जायते वागगोचरः॥

(२) प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च **लयो** जयति योगिनाम्॥

(३) इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य **लयो** नाथः स **लयो** नादमाश्रितः॥[१]

(४) सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो वाऽस्तु वापि मतान्तरे।
मनःप्राणलये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते॥

(५) यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय सनातनी।
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये **लय** गते॥[२]

'लय' है क्या? उसकी परिभाषा क्या है?
स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

'लयो लय इति प्राहुः कीदृशं **लयलक्षणम्?**
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषय-विस्मृतिः॥'[३]

* लय के प्रकार *

स्वात्माराम मुनीन्द्र का कथन है कि भगवान् शिव के अनुसार **सवा करोड़ लय के प्रकार हैं,** किन्तु उनमें मैं **'नादानुसन्धान'** को श्रेष्ठतम लय-प्रकार मानता हूँ—

'श्री आदिनाथेन सपादकोटि-
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति।
नादानुसन्धानकमेकमेव,
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥'[४]

गोरक्षनाथ की दृष्टि—नाद-लय सर्वसुलभ नादोपासना है।

'अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम्।
प्रोक्तं **गोरक्षनाथेन नादोपासन**मुच्यते॥' (४।६५)

---

१. हठयोग प्रदीपिका
२. हठयोग प्रदीपिका
३. ह० यो० प्र० (चतुर्थ उपदेश)
४. ह० यो० प्र० (उप० ४)

'नाद' क्या है? नाद शिवशक्ति का पारस्परिक सम्बंध है—

'यत्किंच्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा।'

'लय' का आदर्श या ध्येय क्या है? राजयोग की प्राप्ति —

'सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये।'

'राजयोग' क्या है? 'मनसः सर्ववृत्तिनिरोधः।।'—(ज्योत्स्ना)

लययोगसाधना का नियम—

सर्वचिन्तां परित्यज्य दिनमेकं परीक्ष्यताम्।
यदितत्प्रत्ययो नास्ति तदा मे तु मृषा वचः।

—अमरौघ प्रबोध (गोरक्षनाथ)

चित्त निस्तरङ्ग होना चाहिए—'निस्तरङ्गे स्थिरे चिते वायुर्भवति मध्यगः।।
रविरुर्ध्वपदं याति बिन्दुना याति वश्यताम्।। —(गोरक्षनाथ)

'अमनस्क योग' के लय का स्वरूप—

गोरक्षनाथ का कथन है कि—

(१) न किंचिन्मनसा ध्यायेत्सर्व चिन्ता-विवर्जितः।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः।।३२।।

(२) तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते।
अनमस्केऽपि संजाते चित्तादि **विलयो** भवेत् ।।३३।।

(३) **'लयस्थ'** कौन हैं?

'यदा सर्वसमे जाते भवेद् व्यापारवर्जितः।
परब्रह्मणि सम्पन्नो योगी **प्राप्तलयस्तदा**।।३६।।'

सदैव अभ्यासरत रहने पर ही लयभाव अधिगत होता है, अन्यथा नहीं—

'सदाभ्यासरतानां च यः परो जायते **लयः**।'

लयस्थ का लक्षण—

(क) सुखदुःखे न जानाति शीतोष्णं न च विन्दति।
विचारं चेन्द्रियार्थानां न वेत्ति **विलयं** गतः।

(ख) न जीवन्न मृतो वापि न पश्यति न मीलति।
निर्जीवः काष्ठवत्तिष्ठेत् **लयस्थ**श्चाभिधीयते।

(ग) निर्वात स्थापितो दीपो भासते निश्चलो यथा।
जगद् व्यापार निर्मुक्तस्तथा योगी **लयं** गतः।

(घ) यथा वातैर्विनिर्मुक्तो निश्चलो निर्मलोऽर्णवः।
शब्दादिविषयैस्त्यक्तो **लयस्थो** दृश्यते तथा।
(ङ) प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् यद्वद्विलीयते।
मनोऽप्यभ्यासयोगेन तद्वद् ब्रह्मणि लीयते॥

—गोरक्षनाथ

सुखदु:ख, शीतोष्ण, इन्द्रियार्थी के विचार, जीवन-मृत्यु, उन्मीलन-निमीलन, सजीव-निर्जीव आदि सभी से परे एवं वायुशून्य तथा शान्त समुद्र की भाँति निस्पन्द-निश्चल, शब्दादिविषयों से असंस्पृष्ट, समुद्र में डाले गए नमक की भाँति ब्रह्म में लयीभूत एवं **ब्रह्मीभूत व्यक्ति ही लयस्थ कहा जाता है।**[१]

* साधनाकाल और तदनुगत सिद्धियाँ *

लय साधना का समय	लयस्थ योगी की सिद्धियाँ
(१) एक निमेष का लय	—परतत्त्व स्पर्श किन्तु व्युत्त्थान।
(२) ६ निमेषों का लय	—तापशान्ति, बार-बार निद्रा-मूर्च्छा
(३) एक श्वास पर्यन्त लय	—प्राणादि वायुओं का स्वस्थान में संचार
(४) दो श्वास पर्यन्त लय	—कूर्म, नाग आदि वायु निवृत्त, धातुपुष्टि
(५) चार श्वास पर्यन्त लय	—धातुओं के रसों की पुष्टि
(६) एक पल पर्यन्त लय	—एकासनस्थ होने पर क्लान्ति नहीं।
(७) दो पल पर्यन्त लय	—अनाहतनादोत्थान।
(८) चार पल पर्यन्त लय	—कान में अकस्मात्, सुमधुर ध्वनि का श्रवण
(९) आठ पल पर्यन्त लय	—काम 'वासना निवृत्त'
(१०) चौथाई कला तक लय	—प्राणादि वायु का सुषुम्णा में प्रवेश और वायु की शुद्धि
(११) आधी घड़ी तक का लय	—कुण्डलिनी का जागरण।
(१२) एक घड़ी तक का लय	—कुण्डिलिनी का ऊर्ध्वारोहण
(१३) दो घड़ी तक का लय	—एकक्षण में एक बार मन में कम्पन
(१४) चार घड़ी तक का लय	—निद्रा की निवृत्ति
(१५) आधे दिन तक का लय	—आत्मज्योति का प्रकटीकरण
(१६) दिनभर का लय	—इन्द्रियों के ज्ञान का विस्तार-समस्त ब्रह्माण्ड तक तथा आत्म तत्त्व प्रकाशित।

---

१. अमनस्क योग

(१७) अहोरात्र का लय —दूर से गन्ध-संवेदना की प्राप्ति।
(१८) दो अहोरात्र का लय —दूर से ही रससंवेदना की प्राप्ति।
(१९) तीन अहोरात्र का लय —दूर दर्शन
(२०) चार अहोरात्र का लय —दूर स्पर्श
(२१) पाँच अहोरात्र का लय —दूर श्रवण
(२२) छ अहोरात्र का लय —अतीतानागत विश्व का ज्ञान
(२३) सात अहोरात्र पर्यन्त लय —ब्रह्मपर्यन्त विश्वज्ञान एवं श्रुतिज्ञानं
(२४) आठ अहोरात्र पर्यन्त लय —क्षुधा, तृणा आदि मुक्ति।
(२५) नौ अहोरात्र पर्यन्त लय —वाक् सिद्धि।
(२६) ११ अहोरात्र पर्यन्त लय —मनोगति के समान कायागति।
(२७) द्वादश अहोरात्र पर्यन्त लय —आधे निमेष में भूतल के चतुर्दिक परिभ्रमण की क्षमता।
(२८) त्रयोदश अहोरात्र पर्यन्त लय —खेचरी सिद्धि
(२९) १४, १६, १८, २० अहोरात्र पर्यन्त लय—क्रमशः अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, सिद्धियों की प्राप्ति।

इसी प्रकार और अधिक लय-काल होने पर, 'प्राप्ति' 'प्राकाम्य' ईशित्व' आदि सिद्धियों की प्राप्ति हो जाती है।

—(अमनस्क)

*** * अमरौघशासनोक्त योग-विधान * ***

'अमरौघशासन' नामक गोरक्ष-प्रणीत ग्रन्थ में कहा गया है कि—

(१) मेरुदण्ड के मूल में सूर्य और चन्द्र के मध्य **'योनि'** है और उसी के मध्य **'स्वयंभूज्योतिर्लिंग'** स्थित है।

(२) यहीं पर पुरुषों के रेतस् एवं नारियों के रजः स्खलन का मार्ग भी स्थित है।

(३) यहीं पर (क) **'काम'** (ख) **'विषहर'** एवं (ग) **'निरञ्जन'** का स्थान है।

(४) वीर्य के स्खलन (अधःपतन) की दो अवस्थायें हैं—(क) **'प्रलयकाल'** (ख) **'विषकाल'**

इन दोनों अवस्थाओं का आनन्द अशुभ एवं घातक हुआ करता है।

(५) इन दोनों घातक अवस्थाओं के स्वामी पृथक्-पृथक् हैं। इसमें एक का स्वामी है—**''काम''** तथा दूसरे का स्वामी है—**''विषहर''**।

रज-वीर्य-प्रवाह की अवस्थायें

(१)	(२)	(३)
प्रलयकाल की अवस्था	विषकाल की अवस्था	**'सहजानन्द की अवस्था' (वीर्य-रज की ऊर्ध्वगामी** यात्रा की अवस्था। **मन एवं प्राण के स्थिर** होने एवं **'सहज समाधि'** के उदय की अवस्था)
(रजवीर्य के अधोगमन या वीर्यस्खलन की अशुभ अवस्था)		

इनके अधिष्ठता हैं—(१) काम (२) विषहर

शक्तित्रयविनिर्भिन्ने चित्ते बीजनिरञ्जनात्।
वज्रपूजापदानंदं यः करोति स **मन्मथः**।
चित्ते वतृप्ते मनोमुक्तिरुर्ध्वमार्गाश्रितेऽनले।
उदानचलितं रेतो मृत्युरेखा**विषं** विदुः।।

'निरञ्जन'—'चित्तमध्येभवेद्यस्तुबालाग्रशतधाश्रये ।
नानाभावविनिर्मुक्तः स च प्रोक्तो **निरञ्जनः**।।'

—गोरक्षनाथ (अमरौघ शासनम्)

'बिन्दु' की वह तृतीयावस्था जो **नानाभावविनिर्मुक्त** और **सहजानन्दावस्थात्मक** है तथा जिसमें बिन्दु ऊर्ध्वमुखी होकर आरोहण करता है और जो 'सहजसमाधि' उदित करती है, वह मन तथा प्राण को स्थिर कर देती है।

प्र० ऊर्ध्वरितसत्व कैसे प्राप्त किया जाय?

(१) ब्रह्मचर्य एवं (२) प्राणायाम दो ऐसे साधन हैं, जिससे बिन्दु स्थिर होते हैं और सिद्धावस्था में ऊर्ध्वमुख हो जाते हैं।

प्राणसाधना **'नाड़ीशुद्धि'** से ही सफल हो पाती है। हठयोग में जो **'षटकर्म'**, (धौति, वस्ति, त्राटक, नौलि आदि) हैं वे नाड़ीशुद्धि के कारक हैं। वे **'षट्कर्म'** इस प्रकार हैं—

'धौतिर्बस्तिस्तथा नेति लौंलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत्।।' (घे० सं०)

घटस्थ सप्त साधन—

"शोधनं दृढ़ता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्ष च निर्लिप्तिं च **घटस्थसप्तसाधनम्**।।"

घटस्थसप्तसाधन—

(१) षट्कर्मणा **शोधनं** च आसनेन भवेद दृढ़म् ।

(२) मुद्रया **स्थिरता** चैव प्रत्याहारेण **धीरता।**

(३) प्राणायामा**ल्लाघवं** च **ध्यानात्प्रत्यक्ष**मात्मनि।

(४) समाधिना **निर्लिप्तं** च मुक्तिरेव न संशयः।।[१]

नाड़ीशुद्धि→बिन्दु में स्थिरता। नाड़ीशुद्धि से बिन्दु-स्थैर्य के साथ, सुषुम्णा-पथ भी शुद्ध हो जाता है, उसमें प्राण एवं मन स्थिर होकर प्रवाहित होने लगते हैं तथा प्राण, मन एवं जीव के साथ, मूलाधार चक्र की सुषुप्त शक्ति कुण्डलिनी भी अपना स्थान त्याग कर सहस्रारोन्मुख होकर, परमशिव से मिलने ऊर्ध्वारोहण करने लगती है। सहस्रार में ही शिव के साथ शक्ति को **'समरसत्व'** या **'सामरस्य'** प्राप्त होता है।

(५) बिन्दु-साधना में 'वज्रोली' 'सहजोली' एवं 'अमरोली' क्रियायें सहायता पहुँचाती है। इस क्रिया में जननेन्द्रिय द्वारा रसाकर्षण (योगिनी द्वारा वीर्य का एवं योगी द्वारा रज का आकर्षण) किया जाता है और वीर्य या रज को स्खलित नहीं होने दिया जाता।

नाड़ी-शोधन हो जाने पर वायुओं का शमन कठिन नहीं रह जाता। अनुकूल आसन, नाड़ीयोग, प्राणपानैक्य आदि द्वारा सुषुम्णा नाड़ी से प्राण को ऊपर चढ़ाया जाता है और उसके साथ मन एवं कुण्डलिनी भी ऊपर की ओर समाकृष्ट होकर सहस्रार-तीर्थ की यात्रा पर निकल पड़ती हैं।

कुण्डलिनी के जाग्रत हो जाने पर **'षट्चक्रभेदन' 'ग्रंथिभेदन' चक्र-जागरण** एवं **अनाहतनाद का प्रस्फुटन** आदि एक साथ सम्पन्न होते हैं। इस समय नाद-श्रवण होने लगता है। इसकी विधि इस प्रकार है—

'अर्द्धरात्रिगते योगी जंतूनां शब्दवर्जिते।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरक कुंभकम्।।
शृणुयाद्दक्षिणो कर्णे नादमंतर्गतं शुभम्।।'

दाहिने कान से श्रुतिगोचरनाद का स्वरूप भी भिन्न-भिन्न है।

नाद के प्रकार—

(१) 'प्रथमं झिंजीनादं च'

(२)'वंशीनादं ततः परम्'

(३)'मेघझर्झरभ्रमरीघण्टाकांस्यं ततः परम्।'

---

१. घेरण्ड संहिता

(४) 'तुरी भेरीमृदंगादिनिनादानक दुंदुभिः।'
एवं नानाविधं नादं जायते नित्यमभ्यसात्॥

अनाहतनाद और विष्णु का 'परमपद'—

'अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः
ध्वनेरंतर्गतं ज्योति ज्योतेरन्तर्गतं मनः।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्॥'[१]

मूलकन्द से, जो सोमसूर्यपथोद्भवस्वरूप वायु उठती है, वह शक्ति के आधारस्थल में स्थित है। मूल कन्द में कुण्डलाकार 'भुजङ्गिनी' स्थित है, जो कि शिव से पृथक् होने से 'मूलाधार चक्र' में मूर्च्छित है—

'मूलकन्दोद्यतो वायुः सोमसूर्यपथोद्भवः।
शक्त्याधारस्थितो याति ब्रह्मदण्डकभेदकः।
मूलकन्दे तु या शक्ति कुण्डलाकाररूपिणी।
कन्ददण्डेन चोद्दण्डैर्भ्रामिता या भुजङ्गिनी।
मूर्च्छिता सा शिवं वेत्ति प्राणैरेवं व्यवस्थिता॥'[२]

योगिराज गोरक्षनाथ ने **'हठयोग'** की साधना-प्रक्रिया प्रस्तुत करके पातञ्जल योग की राजयोग-साधना-प्रक्रिया को क्रमिक साधना का सोपान प्रस्तुत किया है। पातञ्जल योग हठयोगरहित है। **'राजयोग' योग का अन्तिम सोपान है।**

'हकारः कथितः सूर्यष्कारश्चंद्र उच्यते।
सूर्याच्चन्द्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते॥'

—कहकर **सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार** ने जिस योग-प्रणाली का विधान किया है वह गोरक्षनाथ से भी पूर्ववर्ती है।

'हठयोग की विभिन्न परम्परायें

(१)	(२)
मृकण्डु के पुत्र मार्कण्डेय —प्रवर्तित परम्परा	गोरक्ष-प्रवर्तित परम्परा

'द्विधा हठः स्यादेकस्तु गोरक्षादिसुताधितः।
अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यैः साधितो हठ संज्ञकः॥'

(१) **मार्कण्डेय-प्रवर्तित** हठयोग परम्परा आष्टाङ्गिक है।

(२) **गोरक्ष-प्रवर्तित** हठयोग परम्परा षडाङ्ग है।

---

१. घेरण्ड संहिता, २. अमरौघ शासनम् ।

(३) **गोरक्षनाथ और योगाङ्ग—**

(क) **'गोरक्ष शतक'** में —षडङ्गयोग का प्रतिपादन।

(ख) **'सिद्धसिद्धान्त संग्रह'** में —अष्टाङ्गयोग का प्रतिपादन।

पायु-उपस्थ के मध्यभाग में स्थित **'त्रिकोणचक्र'** में अवस्थित (अर्थात् **'अग्निचक्र'** में स्थित) जो **'स्वयंभूलिङ्ग'** है उसे **'साढ़े तीन या आठ'** वलयों से लपेट कर सुषुप्ता भगवती कुण्डलिनी शक्ति 'ब्रह्मद्वार' (सुषुम्णा का मुखद्वार) को अवरुद्ध करके अवस्थित है।[1] यही अपने ब्रह्माण्डव्याप्त स्वरूप में **'महाकुण्डलिनी शक्ति'** कहलाती है किन्तु व्यष्टि स्वरूप में **'कुण्डलिनी'**।

इसी कुलशक्ति को उद्बुद्ध करके **शिव से समरस** कराना **योगी का चरमलक्ष्य** है। योगी कुण्डलिनी की चाभी से मोक्षद्वार खोलता है—

'उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्॥'

मानव शरीर में स्थित योगोपयोगी प्रधान तत्त्व

'प्राण' = 'संवित् प्राक् **प्राणे** परिणता॥' (वाक्तत्त्व)

ये चारों तत्त्व अन्तर्संबंधित हैं अतः उनमें से एक के अस्थिर होने पर अन्य सभी एवं एक के स्थिर होने पर शेष अन्य सभी स्थिर हो जाते हैं। गोरक्षनाथ ने 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' में योग विषयक दूसरी दृष्टि प्रस्तुत की है।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' गोरक्षनाथ का प्रसिद्ध ग्रंथ है। उसके अनुसार सारा (गोरक्षोक्त) योग शास्त्र ६ उपदेशों में वर्णित है।

* गोरक्षोक्त षड्विधात्मक 'सिद्धमत' * (सि०सि०प०)

(१) पिण्डोत्पत्ति
(२) पिण्डविचार
(३) पिण्डसंवित्ति
(४) पिण्डाधार
(५) पिण्डपद-समरसभाव
(६) 'श्रीनित्या-वधूत'

---

१. गोरक्षपद्धति

'सिद्धमते सम्यक् प्रसिद्धा 'पिण्डोत्पत्तिः' 'पिण्डविचारः।'
'पिण्डसंवित्तिः' पिण्डाधारः पिण्डपदसमरसभावः॥'
श्री नित्यावधूतः'।—'सिद्धसिद्धान्त पद्धति'

सृष्टिप्राक् अवस्था—योगी गोरक्षनाथ ने इस सृष्टि प्राक्अवस्था में स्थित अव्यक्त परब्रह्म को **'अनामा'** संज्ञा दी है—

'यदा नास्ति स्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम्।
अव्यक्तश्च परं ब्रह्म 'अनामा' विद्यते तदा॥'[1]

'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' एवं **'सिद्धसिद्धान्त संग्रह'** दोनों में पिण्डोत्पत्ति आदि विषयों पर सविस्तार प्रकाश डाला गया है।

'सिद्धसिद्धान्त संग्रह के अनुसार पिण्ड के भेद

'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' का ही संक्षिप्त रूप है। सृष्टि-क्रम को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है—

*** "स्वयं" नामक परात्पर तत्त्व ***

सृष्टिप्राक् अवस्था—सृष्टि के पूर्व की वह अवस्था जिसमें कार्यकारणभाव, सृष्टिकर्तृत्व एवं कार्यकारणचक्र विद्यमान नहीं रहता और परमशिव इन सारे सृष्टि-स्थिति पालन आदि व्यापारों से अतीत रहता है (अव्यक्तावथा में अवस्थित रहता है) **'स्वयं'** कहलाता है—

"कार्यकारणकर्तृत्वं यदा नास्ति कुलाकुलम्।
अव्यक्तं परमं तत्त्वं "**स्वयं**" नाम तदा भवेत्॥"

यही सृष्टिप्राक्अवस्था शिव की **'स्वयं'** की अवस्था कहलाती है।

सृष्टि-क्रम के विभिन्न सोपान

जब परमशिव सिसृक्षु होता है तब अपनी सिसृक्षा के कारण **'सगुण शिव'** कहलाता है। शिव में उत्पन्न सिसृक्षा ही उसकी **'शक्ति'** है और **'सृष्टि'** शक्ति का ही नामान्तर है—"सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता॥"

'सिसृक्षा' की अवस्था—जब परमशिव में सिसृक्षा का उदय होता है तब उसमें दो तत्त्व उत्पन्न होते हैं— (१) 'शिव' एवं (२) 'शक्ति'।

१. सि०सि०प० (१।४)
२. महा० गोपीनाथ कविराज—'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' की भूमिका।

'स्वयं' या **'परमशिव'** में सिसृक्षा का उदय
↓
'सगुण शिव'

(१) 'शिव'	(२) 'शक्ति'
(१) **'अपरं पदम्'** की अवस्था	(१) **'निजा' शक्ति** की अवस्था।
(२) **'परम' शिव** की अवस्था	(२) **'परा' शक्ति** की अवस्था।
(३) **'शून्य' शिव** की अवस्था	(३) **'अपरा' शक्ति** की अवस्था।
(४) **'निरञ्जनशिव'** की अवस्था	(४) **'सूक्ष्माशक्ति'** की अवस्था।
(५) **'परमात्मा शिव'** की अवस्था	(५) **'कुण्डलीशक्ति'** की अवस्था

सृष्टि-विकास की इस अवस्था में—

(क) **'शिव'**—'अपर'-'परम'—'शून्य'—'निरंजन' एवं 'परमात्मा' के रूप में तथा

(ख) **'शक्ति'**—'निजा'—'परा'—'अपरा'—'सूक्ष्मा' एवं 'कुण्डली' के रूप में रूपान्तरित (विकसित) होती है।

(१) **शक्ति की 'निजा' अवस्था**—जब परम शिव सिसृक्षु होता है तब उसकी सृष्टि-स्फुरण प्राक् अवस्था (जिसमें वह **स्फुरित होने को उपक्रान्त होता** है।) में उसकी स्वनिहित शक्ति को 'निजा' कहते हैं। इस अवस्था में स्थित शिव का नाम है—**'अपरं पदम्'**।

(२) **शक्ति की 'परा' अवस्था**—स्फुरण-पूर्ववर्ती जो निजा शक्ति अभी परमशिव की अवस्था मात्र धर्म से युक्त थी और स्फुरित होने को उपक्रान्त होकर भी स्फुरित नहीं हुई थी अब इस अवस्था में स्फुरणोन्मुखी हो जाती है और **'परा'** शक्ति कहते हैं तथा उसे अधिष्ठाता शिव को **'परम'** कहा जाता है।

(३) **शक्ति की 'अपरा' अवस्था**—यह शक्ति की वह स्फुरणधर्मा अवस्था है जिसमें शक्ति स्पन्दित हो जाती है और शक्ति के इस स्वरूप के साथ जो शिव संश्लिष्ट हैं उनका नाम है—**'शून्य'**।

(४) **शक्ति की 'सूक्ष्मा' अवस्था**—शक्ति के विकास का वह स्तर जिसमें शक्ति सूक्ष्म **'अहन्ता'** से युक्त हो जाती है उसकी आख्या है—**'सूक्ष्मा'** एवं उससे उपहित शिव की आख्या है—**'निरञ्जन'**।

(५) **शक्ति की 'कुण्डली' अवस्था**—शक्ति के विकास की वह परवर्ती अवस्था जिसमें वह पृथकत्व के प्रति पूर्णतया संवेदनशील एवं पूर्णतया सचेत हो जाती है **'कुण्डली'** कहलाती है तथा उससे सम्बद्ध शिव **'परमात्मा'** कहे जाते हैं।

'निजा पराऽपरा सूक्ष्मा कुण्डली तासु पञ्चधा।
शक्तिचक्रक्रमेणैव जातः पिण्डः परः शिवे।'

'ततोऽस्मितापूर्वमर्चिर्मात्रं स्यात्परं परम्।
तत्स्वसंवेदनाभासमुत्पन्नं परमं पदम्॥
स्वेच्छामात्रं ततः शून्यं सत्तामात्रं निरञ्जनम्।
तस्मात्ततः स्वसाक्षादभूः परमात्मपदं मतम्।'

—सिद्धसिद्धान्तसंग्रह (१/१-३-१-५)

*** 'स्वयं' (परशिव) की सिसृक्षा के विविध विकास-सोपान हैं—**

'अव्यक्त स्वयं'—

कार्यकारणकर्तृत्वं यदा नास्ति कुलाकुलम्।
अव्यक्तं परमं तत्त्वं **'स्वयं'** नाम तदा भवेत्॥

'निजा शक्ति'—

तस्यावस्थामात्रधर्मधर्मिणीति प्रसिद्धिभाक्।
निजाशक्तिरभूत् तस्या औन्मुख्याङ्का **परोत्थिता।।**

इसी प्रकार—

ततः स्पन्दमात्रा **स्यादपरेति** स्मृता ततः।
सूक्ष्माहन्तार्धार्धमात्रा चिच्छिलाकुण्डलिन्यतः॥

'निजा' के गुण—५ गुण

निराकृतित्वान्नित्यत्वान्निरन्तरतया तथा।
निष्पन्दत्वान्निरुत्थत्वान्निजाः पञ्चगुणा स्मृताः॥

(निराकृतित्व। नित्यत्व। निरन्तरत्व। निष्पंदत्व। निरुत्थत्व) (१/७)

'परा' के गुण—५गुण

अस्तित्वमप्रभेयत्वमभिन्नत्वमनन्तता।
अव्यक्तेति पञ्चस्युः परायां **सम्मता** गुणाः॥ (१/८) (सि०सि०प०)

(अस्तित्व, अप्रमेयत्व, अभिन्नत्व। अनन्तत्व अव्यक्तत्व॥)

'अपरा' शक्ति के गुण—५ गुण

स्फुरत्तास्फारतायुक्ता स्फुरता स्फोरता तथा।
स्फूर्तिरेवं पञ्च गुणा अपरायामपि स्मृताः॥

'सूक्ष्मा' शक्ति के गुण—५ गुण

निरन्तरत्वं नैरंश्यं नैश्चल्यं निश्चयत्वकम्।
निर्विकल्पत्वमेव स्यात् सूक्ष्माया गुण पंञ्चकम्।

(नैरन्तर्य, नैरंश्य, नैश्चल्य, निश्चयत्व, निर्विकल्पकत्व।)

'कुण्डली' शक्ति के गुण—५ गुण

पूर्णत्वं प्रतिबिम्बत्वं तथा प्रकृतिरूपता।
प्रत्यङमुखत्वमौच्चल्यं पञ्चैते भोगिनां गुणाः।

(पूर्णत्व, प्रतिबिम्ब, प्रकृतिरूपत्व, प्रत्यङमुख, औच्चल्य)

—सिद्धसिद्धान्तसंग्रह

* सिसृक्षु परमशिव की सिसृक्षा एवं सृष्टि-विकास के विभिन्न सोपान *

'परो हि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किञ्चन। शक्तस्तु परमेशानि शक्त्या युक्तो यदा भवेत् ॥'
—वामकेश्वर तंत्र

१. डा० हजारी प्रसाद द्विवेदी । 'नाथसम्प्रदाय'।

सृष्टि-क्रम—

त्रिगुणात्मक आदि पिण्ड
↓
नीलवर्ण का महाप्रकाश
↓
धूम्रवर्ण का महावायु
↓
रक्तवर्ण का महातेज
↓
श्वेत वर्ण का महासलिल
↓
पीतवर्ण की महापृथ्वी
↓
(पञ्चमहातत्त्वों से उत्पत्ति)
↓
महासाकार पिण्ड
↓
शिव
↓
भैरव
↓
श्रीकण्ठ
↓
सदाशिव
↓
ईश्वर
↓
रुद्र
↓
विष्णु
↓
ब्रह्मा
↓
नर-नारी
↓
(प्रकृति पिण्ड)
नर-नारी-संयोग
↓
पुरुष + नारी का जन्म
↓
(पिण्ड का स्वरूप)

× × × ×

त्रिगुणातीत परपिण्ड
↓
आदि (आद्य) पिण्ड
↓
साकार पिण्ड
(महासाकार पिण्ड)

मुख्य ६ पिण्ड

(१) परपिण्ड — (२) आद्यपिण्ड — (३) साकार या महा-साकार पिण्ड

(४) प्राकृतपिण्ड — (५) अवलोकन पिण्ड — (६) गर्भपिण्ड

(क) शिव-शक्ति का संयोग
↓
'परपिण्ड' ।

(ख) परवर्ती तत्त्वत्रय से
↓
'आद्यपिण्ड'

(ग) माया + पञ्चकञ्चुक + पुरुष + प्रकृति = **साकार तत्त्व'**॥

(घ) पञ्चतन्मात्र पर्यन्त = **'प्राकृतपिण्ड'**

(ङ) गर्भ से उत्पन्न पञ्चभूतात्मक स्थूल शरीर = **'गर्भपिण्ड'**

३६ तत्त्वों के स्फुरण से **'पिण्डोत्पत्ति'** होती है।

वेदान्तदर्शन, सिद्धमत तथा त्रिक दर्शन की 'शक्ति'—चूँकि नाथ-सम्प्रदाय पर काश्मीरीय अद्वैतवादी शैवशाक्त दर्शन का प्रभाव पड़ा है। अतः उसी के दृष्टिकोण से 'शक्ति' तत्त्व पर विचार करना चाहिए।

वेदान्त के निर्गुण निराकार ब्रह्म की भी 'शक्ति' है, किन्तु इस शक्ति से नाथों की 'शक्ति' का स्वरूप भिन्न है

वेदान्त की ब्राह्मी 'मायाशक्ति'	त्रिकदर्शन एवं नाथों की शक्ति
१. वेदान्त में ब्रह्म की शक्ति 'माया' कही जाती है।	(१) यहाँ शक्ति चैतन्य स्वरूप है और उसका स्वरूप ही चैतन्य है।
(२) 'माया' जड़ शक्ति है।	(२) शक्ति जड़ नहीं है। तथाकथित जड़रूप सत्ता एवं तद्रूप पदार्थ भी चैतन्य की सुषुप्तावस्था का ही एक भेद है अतः शक्ति पृथक नहीं है।
(३) 'माया' सत् भी नहीं है और असत् भी नहीं है प्रत्युत् यह अनिर्वचनीय है।	(३) शक्ति सत है, नित्य है और अविनश्वर है।
(४) यह ब्रह्म में समवेत (समवायिनी) शक्ति के रूप में भी नहीं है।	(४) यह ब्रह्म की स्वसमवेता (समवायिनी) शक्ति है।
(५) इसमें चैतन्य का संचार (प्रवाह) नहीं है।	इसके प्रभाव से (विद्या माया या विद्या के प्रभाव से) बंधनग्रस्त भी मुक्त हो जाता है।
(६) जीवों के संदर्भ में इसका कार्य बन्धन डालना है और जगत की दृष्टि से सर्जन करना है।	(६) इसका प्रधान कार्य बंधन से मुक्ति दिलाना है, न कि बंधन में डालना।
(७) इसके प्रधान कार्य हैं—(१) आवरण (२) विक्षेप।	'चित्शक्ति' अनन्त शक्तिसम्पन्ना एवं अनन्तरूपात्मिका है।
(८) यह मुक्ति का बाधक है।	जगत 'शक्ति' का ही परिणाम है—'सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता' शिव की सिसृक्षा ही 'शक्ति' है और शक्ति का परिणमन ही 'जगत' है।
(९) माया को नित्य नहीं कहा जा सकता, क्योंकि ज्ञान होने पर इसकी सत्ता नहीं रह जाती।	शक्ति की सहायता से ही शिव सृष्ट्यादि व्यापार निष्पादित करते हैं।
	(१०) ज्ञानोदय होने पर भी शक्ति रहती है। यह नित्य है। इसके अनेक भेद हैं। यथा—इच्छा शक्ति, ज्ञानशक्ति, क्रिया शक्ति, चित्त शक्ति, आनन्द शक्ति आदि।

माया भी असीम शक्तिसम्पन्ना है तथापि शिव के अधीन है। शिव की सिसृक्षा को 'माया' एवं परिणमन को 'जगत्' नहीं कहा जा सकता।

यहाँ **'परम सत्'** पदार्थों की दृष्टि से, केवल एक पदार्थ है और वह है ब्रह्म (न कि माया या जीव)।

माया में चिदंश नहीं है।

वेदान्त की माया **'स्वतंत्र'** नहीं है प्रत्युत् शिवाधीन है।

मायोपहित जगत मिथ्या है।

वेदान्त में द्वयात्मक अद्वय नहीं है।

माया से मुक्ति होने पर ही मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त हो सकती है।

प्रलयकाल में ब्रह्म 'मायाशक्ति' से परिणद्ध या समवेत नहीं रहता।

यहाँ ब्रह्म एवं माया में अभिन्न एवं नित्य सम्बंध नहीं है।

शक्ति से रहित शिव कुछ भी कर पाने में समर्थ नहीं है।

शक्ति शिव से उसी प्रकार अभिन्न है यथा शर्करा और मिठास, चन्द्र और चाँदनी, अग्नि और ताप।।

'माया' भी चितशक्ति का ही एक रूप है।

शिव की शक्ति का नाम ही 'स्वातंत्र्य शक्ति' है।

चितिरूपा शक्ति का परिणामरूप जगत मिथ्या नहीं प्रत्युत् सत् है।

यहाँ परमसत्य अद्वय तो है किन्तु यहाँ द्वयात्मक अद्वय (शक्ति के साथ शिव) है।

शक्ति स्वयं मुक्तिरूप है और 'अहं देवी न चान्योऽस्मि' की अभेद भावना से भी मुक्ति मिल सकती है।

प्रलयकाल में भी 'शक्ति' शिव के साथ समवेत भाव से उसमें विद्यमान रहती है।

यहाँ शिव एवं शक्ति में अभिन्न एवं नित्य सम्बन्ध है।

सृष्टि-विस्तार के लिए 'शक्ति' निरन्तर स्थूल से स्थूलतर स्वरूप धारण करती है। इसी क्रम में शक्ति पहले सूक्ष्मतम से सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतर से सूक्ष्म, सूक्ष्म से स्थूल, स्थूल से स्थूलतर एवं स्थूलतर से स्थूलतम स्वरूप धारण करती जाती है और तदनुरूप जगत भी इसी क्रम में सूक्ष्म से स्थूल स्वरूप में पणित होता जाता है।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' के अनुसार पिण्ड-सृष्टि

इस ग्रंथ के अनुसार—

(१) **'परपिण्ड'** से **आद्यपिण्ड** का उदय होता है।

(२) **'आद्यपिण्ड'** से **साकार पिण्ड** का उदय होता है।

(३) **'साकारपिण्ड'** से **महासाकरपिण्ड** का उदय होता है।

(४) **'महासाकारपिण्ड'** से **प्राकृतपिण्ड** का उदय होता है।

(५) **'प्राकृतपिण्ड'** से **गर्भपिण्ड** का उदय होता है।

२५-२५ तत्त्वों से पिण्डोत्पत्ति होती है। वैसे तो 'सिद्धसिद्धान्तसंग्रह' ६ प्रकार की पिण्डोत्पत्ति स्वीकार करता है किन्तु उमसें कई प्रकार की पिण्डोत्पत्ति प्रक्रियाये उल्लिखित है।

'परपिण्ड'—**'आद्यपिण्ड'**—**'साकारपिण्ड'**—**'महासाकारपिण्ड'**—**'प्राकृतपिण्ड'** एवं **'गर्भपिण्ड'** में से प्रत्येक पिण्ड पूर्ववर्ती पिण्डों से स्थूलतर है। **'गर्भपिण्ड'** से ही स्थूल शरीर का निर्माण होता है।

* काश्मीरीय शैव दर्शन और सृष्टि-प्रक्रिया *

काश्मीरीय अद्वैतवादी शैव-शाक्त दर्शन का नाथ-सम्प्रदाय पर पुष्कल प्रभाव है अत: उस पर प्रकाश डालना भी आवश्यक है।

तत्त्व और सृष्टि-क्रम

परमेश्वर अवरोह-क्रम से अपने भीतर ही ३६ तत्त्वों का स्वेच्छया आभासन करता है जो इस प्रकार हैं—

(१) **अभेद भूमिका**—(क) शिव (ख) शक्ति।

(२) **भेदाभेदभूमिका**—(क) सदाशिव (ख) ईश्वर तत्त्व (ग) 'शुद्धविद्या' या 'सद्विद्या'

(३) **भेदभूमिका**—(६) माया (७) कला (८) विद्या (९) राग (१०) काल (११) नियति (१२) पुरुष (१३) प्रकृति (१४) बुद्धि (१५) अहंकार (१६) मन (१७) श्रोत्र (१८) त्वक् (१९) चक्षु (२०) जिह्वा (२१) घ्राण (२२) वाक् (२३) पाणि (२४) पाद (२५) वायु (२६) उपस्थ (२७) शब्द (२८) स्पर्श (२९) रूप (३०) रस (३१) गन्ध (३२) आकाश (३३) वायु (३४) वह्नि (३५) सलिल (३६) पृथिवी।

शिव से पृथ्वी तक ३६ तत्त्व हैं। शिव से पृथ्वी पर्यन्त ३६ तत्त्वों में अभेदात्मना स्फुरित आत्मा का इच्छा-प्रसार ही विश्व है।

काश्मीरी अद्वैतवादी शैव दर्शन का अद्वैत रूप परमतत्त्व तत्त्वातीत है और उसे **'परमशिव'** एवं **'चिति'** या **'आत्मा'** कहा गया है। यही **'परा संवित्'** एवं **'अनुत्तर'** भी कहा गया है। इसी में षट्त्रिंशदात्म जगत स्थित है—

'यत् पर तत्त्वं तस्मिन् विभाति षट् त्रिंशदात्मजगत्।'

—परमार्थसारकारिका (११)

इसी चिद्घन को अनुत्तर भी कहा गया है—

'अनुत्तरं न विद्यते प्रकृष्टमुत्तरं यतस्तरनुत्तरं चिद्घनम् ।। (परात्रिंशिका विवृति)

यह परतत्त्व **'प्रकाशविमर्शमय'** है।

'प्रकाश' आत्मा का स्वरूप है।

'विमर्श' प्रकाश रूप परमात्मा के स्वरूप की प्रतीत है। यह **'विमर्श'** (शक्ति तत्त्व) ही शिव का महेश्वरता की प्रतीति है। यही शिव परासंवित् है—चिति है। चिति ही परासंवित है। 'चिति' परमशिव है। यही आत्मा भी है : 'चैतन्यमात्मा' (शिवसूत्र)।

'विमर्श' ही परमशिव का अहं है। **'प्रकाश'** शिवस्वरूप है। **'शक्ति'** शक्तिरूप है। शक्तिस्वभाव से सम्पन्न होने पर ही शिव 'कर्ता' (कर्तृत्वाधिकारी) बन पाता है।

[१-२] **'शिव' और 'शक्ति'**—ये दोनों परमशिव के दो रूप हैं।

शिव एवं शक्ति में अभेद—'शिवदृष्टि' में सोमानन्दपाद कहते हैं कि शिव एवं शक्ति आपस में कभी एक-दूसरे से पृथक नहीं हो सकते।

''न शिवः शक्ति-रहितो न शक्तिर्व्यतिरेकिणी।
शिव शक्तस्तथा भावानिच्छया कर्तुभीहते।
शिव शक्तस्तथा भावानिच्छया कर्तुमीहते।
शक्तिशक्तिमतोभेदः शैवे जातु न वर्ण्यते।।''

—शिवदृष्टि (३१२-३)

शक्ति है—'कर्तुं अकर्तुं तथा अन्यथाकर्तुं' की क्षमता।

विमर्श क्या है?—**'विमर्शो** हि सर्वसहः परमपि आत्मीकरोति, आत्मानं च परीकरोति, उभयम् एकीकरोति एकीकृतं द्वयमपि न्यग्भावयति इत्येवं स्वभावः॥

—ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी

'शक्ति' आत्मारूपी परमशिव का दर्पण है। परमेश्वर की इच्छाशक्ति ही **'स्वातंत्र्य शक्ति'** कहलाती है। शिव 'स्वतंत्र' हैं।

परामशिव विश्वोत्तीर्ण है। विश्व परमशिव (आत्मा) का शंक्तिसंघात है—

'स्वशक्तिप्रचयोऽस्य विश्वं'८ (शिवसूत्र ३/३०)

[३] **सदाशिव**—आभास-क्रम में तृतीय तत्त्व 'सदाशिव' हैं। इसका जन्म शिव की इच्छाशक्ति से हुआ है। शिव की इच्छा का अन्तर्मुख स्पंद **'ज्ञानशक्ति'** एवं बहिर्मुख स्पन्द**'क्रियाशक्ति'** है। अन्तर्मुख स्पन्द का उल्लासन (आन्तर ज्ञान दशा) ही **'सदाशिव तत्त्व'** है। सदाशिव दशा के प्रमाता की पारिभाषिक संज्ञा **'मंत्रमहेश्वर'** है। मंत्रमहेश्वर के विमर्श का स्वरूप है—इसमें अहम् शिव का एवं 'इदम्' विश्व का परिचायक है।

अहं इदम्

यहाँ 'अहन्ता' प्रधान है और 'इदन्ता' गौण है।

'पराप्रावेशिका' में कहा गया है—

'सदेवांकुरायमाणमिदं जगत् स्वात्मनाहन्तयाच्छाद्य स्थितं रूप **सदाशिवतत्त्वम्** ।।'

'ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी' में कहा गया है—

'ततश्चान्तरी ज्ञानरूपा या दशा तस्या उद्रेकाभासने सादाख्यं.......**सदाशिव-रूपाया** इदं वाच्यं तत्त्वम् ॥' 'निमेषोऽन्तः **सदाशिवः** ।।' (ईश्वर प्रत्य०)

मंत्रमहेश्वर प्रमाता का जो अस्फुट वेद्य सा ज्ञानरूप चित विशेषत्व है उसे ही **'सदाशिव तत्त्व'** कहते हैं। **'शिव-शक्ति'** की सामरस्यावस्था में सत असत् जैसे विकल्प उदित नहीं होते अतः सृष्टि के विकास में यह **'सदाशिव'** प्रथम तत्त्व है जिससे सत् का ज्ञान होता है। शैवागमों में इसे **'निमेष'** कहा गया है।

[४] **ईश्वर तत्त्व'**—यह आभासन-क्रिया में चतुर्थ तत्त्व है। शिव की इच्छा

का अन्तर्मुख स्पन्द **'सदाशिव'** है और बहिर्मुखी स्पन्द **'ईश्वरतत्त्व'** है। इसकी अभिव्यक्ति शिवेच्छा में 'क्रियाशक्ति' के उद्रेक से होती है।

'बहिर्भावस्य क्रियाशक्तिमयस्य परत्वे उद्रेकाभासे सति पारमेश्वरं परमेश्वर शब्दवाच्य**मीश्वरत्वं** नाम।।' —ईश्वर प्रत्यभिज्ञाविमर्शिनी

सदाशिव तत्त्व में जो विश्व 'अंकुरायमाण अवस्था में रहता है और **अहन्ता-परामर्श-प्राधान्य** के कारण अस्फुट था, वही ईश्वर तत्त्व की दशा में अंकुरित होकर स्फुटभाव से परामृष्ट होने लगता है।

शिवतत्त्व का विमर्श है—(इदमहम्)—

यहाँ इदम् प्रधान है और अहं गौण है। यहाँ अहं का परामर्श अस्फुट रहता है किन्तु 'इदम्' का परामर्श स्फुट रहता है।

स्पन्दविवृतिकार ने कहा कि—क्रिया के प्राधान्य के कारण उन्मिषित शक्ति की परम अहंभाव में जो विश्रान्ति है उसे **'ईश्वरदशा'** कहते हैं।

ईश्वरदशा—'यत्र पुनः शक्तेषः क्रियाप्राधान्येन बहिर्गृहीतोन्मेषायाः पराहंभावविश्रान्तिः सा ईश्वरदशा'। —स्पन्द विवृति

अहं—परामर्श की दृष्टि से 'सदाशिव तत्त्व' एवं 'ईश्वरतत्त्व' में अभेद है किन्तु 'इदम्' के परामर्श की दृष्टि से भेद है। 'इदम्' की अस्फुटता एवं स्फुटता ही दोनों में वैभिन्य का कारण है। 'सदाशिव' में इदम् अस्फुट है किन्तु ईश्वरतत्त्व में स्फुट है। **'ईश्वरो बहिरुन्मेषो'** ईश्वर बहिरुन्मेष है।

[५] **'शुद्धविद्या'** (सद्विद्या)—विश्वोल्लासन के व्यापार में शुद्ध विद्या पंचम तत्त्व है। शिव का 'अहं' रूप अभेद-बोधक है किन्तु सद्विद्यावस्था में विमर्श का स्वरूप 'अहम् इदम्' इस प्रत्यय द्वारा प्रकट किया जाता है क्योंकि यहाँ 'अहम्' एवं 'इदम्' में सामान्याधिकरण्य है—

'सा भवति शुद्धविद्या येदन्ताहन्तयोरभेदमतिः।'

—षट्त्रिंशतत्त्वसन्दोह

जैसे परमशिव का बहिः औन्मुख्य 'शक्तितत्त्व' कहलाता है उसी प्रकार 'सदाशिव' एवं 'ईश्वर' का बाह्य औन्मुख **'शुद्धविद्यातत्त्व'** कहलाता है।

'अहम् इदम् अस्मि'—यह विमर्श 'शुद्धविद्या' कहलाता है। 'शक्ति' का उन्मेषनिमेष ही क्रमशः **'सदाशिव'** एवं **ईश्वर'** कहा जाता है।

'उन्मेष निमेषौ बहिरन्तःस्थिती एवेश्वरसदाशिवौ बाह्याभ्यन्तरयोर्वेद्यवेदकयोरेक-

चिन्मात्रविशान्तेरभेदात्सामानाधिकरण्येनेदं विश्वमहमिति विश्वात्मनो मतिः शुद्धविद्या॥'
—ईश्वरप्रत्यभिज्ञावृत्ति

[६] **'माया'**—भेदात्मिका सृष्टि का छठवां तत्त्व **'माया'** है। यह परमेश्वर की **'स्वातंत्र्य शक्ति'** ही है—'परमेश्वरस्य भेदावभासने स्वातंत्र्यं तदेवाव्यतिरेकिणी अपूर्णता प्रथनेन मीनाति हिनस्ति इति माया शक्तिः॥'
—तन्त्रालोक की टीका

यह परमेश्वर की **स्वरूप गोपनात्मिका इच्छा शक्ति है—**
'माया स्वरूपगोपनात्मिका पारमेश्वरी इच्छाशक्तिः॥'
—तन्त्रालोक की टीका

सृष्टि को विकासोन्मुख करने हेतु **'अहन्ता'** ५ सोपानों से होकर गुजरती है। इन अवस्थाओं की आख्या **'आनन्द'** है ।

इन्हीं आनन्दों के भीतर से यात्रा करते हुए शिव क्रमशः **जीवरूपत्व** की ओर अग्रपद होते हैं।

पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद—ब्रह्माण्ड के निर्माण में जो-जो अवस्थायें अतिक्रान्त करनी पड़ती हैं वही-वही अवस्थायें पिण्ड के निर्माण में अतिक्रान्त करनी पड़ती है। पिण्ड-ब्रह्माण्ड दोनों में एक ही तत्त्व है। पिण्ड में ब्रह्माण्ड अन्तर्निहित है।

'कुण्डलिनी शक्ति' भी पिण्ड एवं ब्रह्माण्ड दोनों में स्थित है। 'ब्रह्माण्डवर्ति यत् किंचित् तत् पिण्डेप्यस्ति सर्वथा॥'' —(सि०सि०सं० ३/२)

अद्वैतवाद और नाथपन्थ—नाथपन्थी अद्वैतवाद के प्रतिपादक हैं किन्तु उन्होंने शाङ्कर अद्वैत को स्वीकार नहीं किया है। नाथमार्गियों ने कहा—

(१) 'महासिद्धैरुक्तं यदद्वैताद्वैतविवर्जितं पदं निश्चलं दृश्यत तदेवसम्यगित्यभ्युपगभिष्यामः॥'
—गोरक्षसिद्धान्त संग्रह

'गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह' में यह भी कहा गया है कि—

'अद्वैतं केचिदिच्छन्ति द्वैतमिच्छन्ति चापरे।
समं तत्त्वं न विन्दन्ति द्वैताद्वैतवलक्षणम्।

यदि सर्वगतो देवः स्थिरः पूर्णो निरन्तरः।
अहो माया महामोहो द्वैताद्वैतविकल्पना।।'

—अवधूतगीता।

आद्य स्फोट और जगत—चूँकि सृष्टि का उद्भव या जगत की उत्पत्ति 'शक्ति' के स्फोट के अनन्तर ही होती है। अतः जगत की सृष्टि का मूल सूत्रधार तो शक्ति ही सिद्ध होती है। ठीक भी है—

(१) 'चितिः स्वतंत्रा विश्वसिद्धि हेतुः।।'[१]

(२) 'स्वेच्छया स्वभित्तौविश्वमुन्मीलयति।।'

(३) 'चिदेव भगवती स्वच्छस्वतंत्ररूपा ततदनन्त जगदात्मना स्फुरति—इत्येतावत्परमार्थोऽयं—कार्यकारणभावः।।'[२]

(४) 'चितिः एव भगवती स्वतंत्रा अनुत्तरविमर्शमयी शिवट्टारकाभिन्ना हेतुः कारणम्।।'

—प्रत्यभिज्ञा हृदयम् ।

स्पष्ट है कि जगत्कर्त्री तो **'शक्ति'** है। शिव केवल ज्ञेय है, वह सृष्टिकर्ता नहीं है। वैसे शिव को पञ्चक्रियाकर्ता भी कहा जाता है। **'शक्ति'** और **'शिव'** में अभेद है, अतः यदि शिव अपनी स्वसमवेता एवं स्वाभिन्ना शक्तियों के माध्यम से कोई व्यापार निष्पादित करता है तो उसे भी शिव का ही व्यापार कहा जाएगा।

नाथ साधना का लक्ष्य—नाथ-साधना का लक्ष्य **'पिण्डपदसमरसीकरण'** **'समरसत्व'** **'शिवशक्तिमारस्य'** या **'शिवशक्ति-सङ्गम'** है।

किसी अनादिकाल में 'शिव' और 'शक्ति' 'परमशिव' से पृथक् हुए थे और वे निरन्तर स्थूलता की दिशा में बढ़ते ही गए और अपने स्वरूप को भूल गए। एक दिन 'शिव' और 'शक्ति' दोनों एकरस हो जायेंगे। तब सृष्टि-चक्र का अन्त भी हो जाएगा।

कुण्डलिनी योग—परमशिव की शक्ति, मानव पिण्ड के मूलाधार चक्र में, प्राणी के जन्मजन्मान्तर के संचित मलों (आणव कमल, कर्म मल आदि मलों) के भार से आक्रान्त होकर स्थित है। **'नाड़ी-शोधन'** **'भस्त्रिका'** (प्राणायाम) **'षट्चक्रभेदन'** **'ग्रंथि-उद्भेद'** **'नादानुसन्धान'** **'प्रणवसाधना'** **प्राणापानैक्य-योग** आदि साधनों से कुण्डलिनी को 'ब्रह्मनाड़ी' में ले जाकर सारे तत्त्वों, सारी ग्रंथियों एवं सारे चक्रों का

१. प्रत्यभिज्ञा हृदयम् (१) (२) प्रत्य० हृ० (२)
२. प्रत्यभिज्ञाहृदयम् —आचार्य क्षेमराज

वेधन कराते हुए उसका 'सहस्रार' में परमशिव से सामरस्य कराना ही शरीर के अमृतीकरण, मोक्ष एवं जीवन्मुक्ति का मार्ग है।

सृष्टि और शक्ति में एकत्व

'सिद्धसिद्धान्त संग्रहकार' ने सृष्टि एवं शक्ति को अभिन्न माना है—

'सृष्टिस्तु कुण्डली ख्याता सर्वभावगता हि सा।
बहुधा स्थूलरूपा च लोकानां प्रत्ययात्मिका।
अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्याप्तिव्यापक-वर्जिता।
तस्या भेदं न जानाति मोहित: प्रत्यये न तु।
तत: सूक्ष्मा परासंवित् मध्यशक्तिमहेश्वरी॥'

अद्वैतवाद और 'गोरक्षोपनिषद' की दृष्टि—इस ग्रंथ में कहा गया है कि अद्वैत से परतर भी सत्ता है।

(१) अद्वैत के ऊर्ध्व में **सदानन्द देवता स्थित** हैं।

अद्वैतभाव ही चरमावस्था नहीं है प्रत्युत् **'सदानन्द'**-अवस्था उससे भी ऊर्ध्ववर्ती है।

नाथ स्वरूप में ही मुक्ति है।
(१) **'शक्ति'** सृष्टि करती है।
(२) **'शिव'** पालन करते हैं।
(३) **'काल'** संहार करते हैं।
(४) **'नाथ'** मुक्ति देते हैं।
(५) **'नाथ'** सगुण-निर्गुण दोनों से परे हैं।

'सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार' की दृष्टि—ग्रंथकार का कथन है कि सबसे परे स्वयं ज्योतिस्वरूप सच्चिदानन्द मूर्ति ही परतत्त्व है—

'न ब्रह्मा विष्णु रुद्रौ न सुरपतिसुरा नैव पृथ्वी न चापो।
नैवाग्निर्वापिवायुर्न च गगनतलं नो दिशो नैव काल:।
नो वेदा नैव यज्ञा न च रविशशिनौ नो विधि: नैव कल्प:।
स्वज्योति: सत्यमेकं जयति तव पदं सच्चिदानन्दमूर्तें॥'

—सिद्धसिद्धान्तपद्धति

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिकार की दृष्टि—सिद्धान्त और साधना।

*** शक्ति-युक्त शिव की उपासना ***

गोरक्षनाथ ने 'शक्तियुक्त जगद्गुरु आदि नाथ' की वन्दना करते हुए इस ग्रंथ का प्रणयन प्रारम्भ किया है। तांत्रिक शाक्तमत, त्रिपुरा मत एवं त्रिकमत—तीनों ही द्वयात्मक अद्वैतवाद में आस्था व्यक्त करते हुए **'शक्ति-युक्त शिव'** की उपासना स्वीकार करते हैं। गोरक्षनाथ कहते हैं—'आदिनाथं नमस्कृत्य शक्तियुक्तं जगद्गुरुम् ।।''

*** परात्पर शक्ति *** सि० सि० प० में परात्पर शक्ति को **'अनामा'** कहा गया है और उसका स्वरूप इस प्रकार कहा गया है—

'यदा नास्ति स्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम्।
अव्यक्त परं ब्रह्म अनामा विद्यते तदा।'

* अनामा परमशिव की शक्तियाँ *

(१) 'निजाशक्ति' (२) 'पराशक्ति' (३) 'अपराशक्ति' (४) 'सूक्ष्मशक्ति' (५) 'कुण्डलिनी शक्ति'

(१) **'निजाशक्ति'**—**'इच्छामात्र**धर्माधर्मिणी **निजा** शक्ति।।' (१/५)
(२) **'पराशक्ति'**—**'तस्योन्मुखत्वमात्रेण परा**शक्तिरुत्थिता।।' (१/६)
(३) **'अपराशक्ति'**—'तस्य **स्पन्दन**मात्रेण **अपरा**शक्तिरुत्थिता।।' (१/७)
(४) **'सूक्ष्मशक्ति'**—**'ततोऽहंतार्थ**मात्रेण **सूक्ष्म** शक्तिरुत्पन्ना।।' (१/८)
(५) **'कुण्डलिनी शक्ति'**—'ततो **वेदनशीला कुण्डलिनी** शक्तिरुद्गता।'(१/९)

इन पाँचों शक्तियों के गुण एवं धर्म सि० सि० सं० एवं सि० सि० प० दोनों में एक समान वर्णित हैं। (सि० सि० प०)

*** परपिण्डोत्पत्ति ***—एक शक्तितत्व में ५-५ के गुणयोग से 'परपिण्ड' की उत्पत्ति हुआ करती है।

'एकं शक्तितत्त्वे पञ्च पञ्च गुण योगात् परपिण्डोत्पत्तिः।।' (१/१५) * (सि० सि० पद्धति)

'परपिण्ड' के २५ गुण हैं। **प्रथम पिण्ड पर पिण्ड** है और यह त्रिगुणातीत है। **आदि या आद्य पिण्ड** प्रथम पिण्ड के बाद का पिण्ड है।

'निजापराऽपरासूक्ष्मा कुण्डलिन्यासु पञ्चधा।' (१/१६)

* ५-५ गुणों के योग से **शक्तितत्त्व** में 'परपिण्ड' की उत्पत्ति होती है। **साकार एवं महासाकार** पिण्ड एक ही हैं अतः ६ पिण्ड हैं।

महा० गोपीनाथ कविराज—(सि० सि० सं० की भूमिका) ६ पिण्ड हैं—

(१) पर या आद्य पिण्ड (२) साकार पिण्ड (३) महासाकार पिण्ड (४) प्राकृतपिण्ड (५) अवलोकन पिण्ड (६) गर्भपिण्ड ।

१. सि०सि०प० में नाथ मत को प्रारंभ में 'सिद्धमत' कहा गया है।

अव्यक्त
परम
तत्त्व
परमपद की पाँच शक्तियाँ (१)
(१) निजा ५ गुण
(२) परा ५ गुण
(३) अपरा ५ गुण
(४) सूक्ष्मा ५ गुण
(५) कुण्डली ५ गुण
२५ गुण
'पर
पिण्ड'
(१)
'परपिण्ड' के ५ पद एवं उनके गुण (२)
(१) अपर ५ गुण
(२) पर ५ गुण
(३) शून्य ५ गुण
(४) निरञ्जन ५ गुण
(५) परमात्मपद ५ गुण
२५ गुण
'आद्य
पिण्ड'
(२)
'आद्यपिण्ड' के ५ आनन्द एवं उनके गुण
(१) परमानन्द ५ गुण
(२) प्रबोध ५ गुण
(३) चिदुदय ५ गुण
(४) प्रकाश ५ गुण
(५) सोहऽम् ५ गुण
२५ गुण
'आद्यपिण्ड' : ५ महातत्त्व और उनके अंशभूत तत्त्व
(१) महाकाश ५ गुण
(२) महानिल ५ गुण
(३) महातेज ५ गुण
(४) महावारि ५ गुण
(५) महापृथ्वी ५ गुण
२५ तत्त्व
'साकार
पिण्ड'
(३)
'साकारपिण्ड' : अष्टमूर्तिः शिव। भैरव। श्रीकण्ठ। सदाशिव। ईश्वर। रुद्र। विष्णु। ब्रह्मा।
२५ तत्त्व
'महासाकार
पिण्ड'
(४)
'महासाकारपिण्ड' : तत्त्वांश २५ तत्त्व
पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश से सम्बद्ध अस्थि, त्वक्, आंस, लोम, नाड़ी (पृथ्वीतत्त्व) लाला, मूत्र। स्वेद। शुक्र। रक्त (जल तत्त्व)। क्षुधा। तृषा, आलस्य, निद्रा, कान्ति (अग्नितत्त्व)। धावन, चलन, रोध। प्रसारण। आकुञ्चन (वायु तत्त्व) राग, द्वेष, लज्जा, मोह (आकाशतत्त्व)।
'प्राकृत
पिण्ड'
(५)
* प्राकृत पिण्ड * के २५ तत्त्व
(१) अन्तःकरण के धर्म
(२) कुलपञ्चक
(३) व्यक्ताख्य शक्ति के गुण
मन ५
बुद्धि ५
अहंकार ५
चित्त ५
चैतन्य ५
'गर्भ
पिण्ड'
सत्व ५
रज ५
तम ५
काल ५
जीव ५
इच्छा ५
कर्म ५
माया ५
प्रकृति ५
वाक् ५

(१) * अव्यक्त परम तत्त्व की शक्तियाँ एवं उनके गुण *

(१) **'निजा'**—निराकृतित्व। नित्यत्व। निरन्तरत्व। निष्पन्दत्व। निरत्थत्व।

(२) **'पराशक्ति'**—अस्तित्व। अप्रमेयत्व, अभिन्नत्व। अनन्तत्व। अव्यक्तत्व।

(३) **'अपराशक्ति'**—स्फुरता, स्फारता। स्फुरत्ता। स्फोटता। स्फूर्ति।

(४) **'सूक्ष्मा शक्ति'**—नैरन्तर्य। नैरंश्य। नैश्चल्य। निश्चयत्त्व। निर्विकल्पत्व।

(५) **'कुण्डली'**—पूर्णत्व। प्रतिबिम्बत्व। प्रकृतिरूपत्व। प्रत्यङमुख। औच्चल्य।

(२) 'परपिण्ड' के पाँच पद एवं उनके ५-५ गुण

(क) अपर पद—अकलत्व। असंशयत्व। अनुमतत्व। अन्यपारता। अमरत्व।

(ख) पर पद—निष्फल। अलोल। असंख्य। अक्षय। अभिन्न।

(ग) शून्य पद—नीलता। पूर्णता। मूर्च्छा। उन्मनी। लयता।

(घ) निरञ्जन पद—सहज। सामरस्य। सत्यत्व। सावधानता। सर्वगत्व।

(ङ) परमात्म पद—अभयत्व। अभेद्यत्व। अच्छेद्य। अनाश्य। अशोष्य।

'निजापराऽपरासूक्ष्माकुण्डलिन्यासु पञ्चधा।
शक्ति-चक्रं क्रमेणोत्थो जातः पिण्डपरः शिवः॥' (सि० सि० प० १।१६)

* परपिण्डोत्पत्ति की प्रक्रिया *

(१) 'शक्ति तत्त्व' में प्रत्येक शक्ति (निजा शक्ति, पराशक्ति, अपराशक्ति, सूक्ष्मा शक्ति, कुण्डलिनी शक्ति) के ५-५ गुण, धर्म या अवस्थायें हैं। (२५ गुणों) में 'परपिण्ड' से (सगुण-साकार परमेश्वर से) पिण्ड का आविर्भाव होता है—

'एवं शक्तितत्त्वे पञ्चपञ्च गुणयोगात् परपिण्डोत्पत्तिः।' (१५)[१]

(२) जिस प्रकार हमारी पाञ्चभौतिक **काया पञ्चभूतों का पिण्ड है** और उसका **अधिष्ठाता** जीवात्मा है, उसी प्रकार **'शक्ति'** के २५ गुणों वाले **'परपिण्ड'** का अधिष्ठाता सगुण साकार परमेश्वर है।

(३) **'परपिण्ड'** में व्याप्त यह **परमेश्वर** जगत् की सृष्टि पालन एवं संहार के लिए प्रकट होता है। **'परपिण्ड'** उत्पन्न नहीं **प्रकट होता** है और **लयीभूत होता है,** न कि उत्पन्न एवं नष्ट।

(४) **साकार-सगुण परमेश्वर का पिण्ड** द्वैताद्वैतविवर्जित अलख निरञ्जन परमेश्वर में लयीभूत हो जाता है, नष्ट नहीं होता।

---

१. सि०सि०प० (प्रथमोपदेश)

(५) **'निजा', 'परा', 'अपरा', 'सूक्ष्मा' एवं 'कुण्डलिनी'**—इन ५ **शक्तियों में शक्तिचक्रक्रम** के माध्यम से **सदाशिव** ५ प्रकार से प्रकट होते हैं।

(६) एक-एक शक्ति के विकास से एक-एक पिण्ड आविर्भूत होता है। इन ५ पिण्डों के अधिष्ठाता रूप ५ देव होते हैं। यही है—शक्तिचक्र क्रम।

(७) **शक्तिचक्रत्रिकोण** में बिन्दु (परब्रह्म शिव। आदि नाथ परमेश्वर) रहता है।

(८) सदाशिव की शक्ति के विकास के समय यह **शक्ति**—(१) इच्छा (२) ज्ञान एवं (३) क्रिया का स्वरूप धारण करती है। इन **तीनों शक्तियों** (गौरी। लक्ष्मी। सरस्वती) से **परमेश्वर व्यापक शिव** का प्राकट्य होता है।[१]

*** अनादि पिण्ड के ५ तत्त्व एवं २५ गुण ***

५ शक्तियों के, शक्तिचक्र क्रम से, प्रकट ५ अधिष्ठाता देवता हैं यथा—

(१) **निजाशक्ति** के अधिष्ठाता देव—अपरम्पर सदाशिव—हैं।

(२) **पराशक्ति** के अष्ठिाता देव—परमपद परमेश्वर हैं।

(३) **अपराशक्ति** के अष्ठिाता देव—शून्य, रुद्र हैं।

(४) **सूक्ष्माशक्ति** के अष्ठिाता देव—निरञ्जन (विष्णु) हैं।

(५) **कुण्डलिनी शक्ति** के अष्ठिाता देव—परमात्मा (ब्रह्मा) हैं।

(क) अपरम्पर सदाशिव से—'स्फुरत्ता' (उत्साह)

(ख) परमपद परमेश्वर से—'भावना'

(ग) शून्य (रुद्र) से—'सत्ता मात्र'

(घ) निरञ्जन (विष्णु) से—स्वसाक्षात्कार मात्र (अहंकार)

(ङ) परमात्मा (ब्रह्मा) से—बीजरूप समष्टि पिण्ड उत्पन्न हुए हैं।

—(सि० सि० प० १/१८)

"अपरम्परं परमपदं शून्यं निरञ्जनं परमात्मेति।"[२]

अनादि पिण्ड की उत्पत्ति—'अपरम्परं, परमपदं। शून्यं, निरञ्जनपरमात्मानौ पञ्च भिरेतैः सगुणौर**नाद्यपिण्डः** समुत्पन्नः।।[३]

(क) सृष्टि की रचना के समय **५-५ गुणों से युक्त ५ महाशक्तियों का प्रकटीकरण** होता है।

---

१. सि०सि०प० (गोरक्षनाथ)

२. सि०सि०प० (१।४७)

३. सि०सि०प० (२४)

(ख) वे ५-५ देवों से पृथक्-पृथक् युक्त होती हैं।

ये ही ५ देव स्वनिहित शक्तियों के अनुरुप—

(क) **'अपरम्पर'** (ख) **'परमपद'** (ग) **'शून्य'** (घ) **'निरञ्जन'** एवं (ङ) **'परमात्मा'** कहे जाते हैं।

इन सभी ५ प्रधान महाशक्तियों के साथ संयुक्त चेतनसत्ता का नाम है— **'अनाद्यपिण्ड'।**

यह सच्चिदानन्दघनस्वरूप **परमेश्वर** ही गुण एवं नाम से ५ रूपों में अभिव्यक्त होता है। यह समष्टि देव ही परमेश्वर **'शिव'** या **'आदिनाथ'** हैं।

*** महासाकार आद्य पिण्ड पुरुषः उत्पत्ति, ५ तत्त्व एवं २५ गुण ***

'अनाद्यपिण्ड परमेश्वर' से **'आद्यपिण्ड पुरुष'** की अभिव्यक्ति है—

(१) अनाद्य पिण्ड—परमानन्द

(२) परमानन्द—प्रबोध

(३) प्रबोध—चिदुदय

(४) चिदुदय—चित्प्रकाश

(५) चित्प्रकाश—अहंभाव की अभिव्यक्ति हाती है—

('अनाद्यात् परमानन्दः परमानन्दात् प्रबोधः, **प्रबोधा**च्चिदुदयश्चिदुदयात् चित्प्रकाशः चित् प्रकाशात् सोऽहंभावः॥—सिद्धसिद्धान्तपद्धति (१।२५)

इस आद्य पुरुष परमेश्वर के भी ५-५ गुणों से विशिष्ट ५ देव हैं।

'परमानन्द', 'प्रबोध', 'चिदुदय', एवं 'चित्प्रकाश' आदि में से प्रत्येक के ५-५ गुण हैं।

महत्तत्त्व रूप **आद्यपिण्ड** है। यही आद्यपिण्ड पुरुष **'हिरण्यगर्भ' है।** ५ भूतों का कारण **'सूत्रात्मा'** है।

आद्यपिण्ड सूत्रात्मा—महाप्रकाश→महावायु→महातेज→महासलिल→महापृथ्वी (सि०सि०प० १।३१)

---

१. सि०सि०प० (१।३०)

पाँचों तत्त्वों के ५-५ गुण हैं।

* महासाकार पिण्ड की अष्टमूर्तियाँ *

'महासाकार पिण्ड' पञ्चाननशिव की अष्टमूर्तियाँ हैं—

शिव से → भैरव → श्रीकण्ठ → सदाशिव → ईश्वर → रुद्र → विष्णु → ब्रह्मा व्यक्त हुए हैं।

'स एव शिवः शिवाद् भैरवो, भैरवात् श्रीकण्ठः श्रीकण्ठात् सदाशिवः, सदाशिवादीश्वर ईश्वराद्रुद्रो, रुद्राद्विष्णु, विष्णोर्ब्रह्मेति **महासाकार पिण्डस्य मूर्त्यष्टकम्** ।''[१]

* नरनारी रूप 'प्रकृतिपिण्ड' *

ब्रह्मा के **अवलोकन** (ईक्षणात्मक संकल्प) से नारीसम्पुटित **पुरुषप्रकृतिपिण्ड** (शतरूपा मनु प्रजापति) का आविर्भाव होता है।

इसके उपरान्त जरायुजादि भौतिक शरीरों की उत्पत्ति होती है। यही **'प्रकृति पिण्ड'** भूमि आदि पञ्चभूतों के ५ गुणों से युक्त **'पाञ्चभौतिक'** शरीर कहा जाता है।

''तद् ब्रह्मणः सकाशाद**वलोकनेन** नर-नारी रूप **प्रकृति पिण्डः** समुत्पन्नस्तच्चं प्रञ्चपञ्चात्मक शरीरम् ॥'

शरीर में ५ महाभूत अस्थि, मांस, त्वक्, नाड़ी, रोम, मूत्र, शुक्र, रक्त, स्वेद, क्षुधा, तृषा, निद्रा, कान्ति, आलस्य, भ्रमण, आकुञ्चन, राग, द्वेष, भय, लज्जा, मोह आदि के रूप में अवस्थित हैं।

* अन्तःकरणपञ्चक *

(१)	(२)	(३)	(४)
मन और उसके गुण	बुद्धि और उसके गुण	अहंकार और उसके गुण	चित्त और उसके गुण
(१) संकल्प	(१) विवेक	(१) अभिमान	(१) मति
(२) विकल्प	(२) वैराग्य	(२)मदीयं	(२)इच्छा
(३) मूर्च्छा	(३) शान्ति	(३)मम सुखं	(३) स्मृति
(४) जड़ता	(४) सन्तोष	(४) मम दुखं	(४) त्याग
(५) मनन	(५) क्षमा	(५)ममेदम्	(५) स्वीकार

---

१. सि०सि०प० (१।३७))

(क) * **१० प्रधान नाड़ियाँ** *

(ख) * १० वायु (प्राण)

(ग) * जीवात्मा के स्थूल शरीर का उत्पत्ति क्रम।

सिद्धमत में पिण्डविचार (सिद्धसिद्धान्तपद्धति)
(१) पिण्डोत्पत्ति
(२) पिण्ड-विचार
(३) पिण्ड-संवित्ति
(४) पिण्डा-धार
(५) पिण्डपद समरसभाव
(६) नित्याव-धूत
* पिण्ड-विचार * (द्वितीयोपदेश)
(नौ चक्र)
(१) ब्रह्मचक्र
(२) स्वाधिष्ठानचक्र
(३) नाभिचक्र
(४) अनाहत चक्र
(५) कण्ठचक्र
(६) तालुचक्र
(७) भ्रूचक्र
(८) ब्रह्मरन्ध्र निर्वाण चक्र
(९) आकाशचक्र
* षोडशाधार *
(१) पदाङ्गुष्ठाधार
(२) मूलाधार
(३) गुदाधार
(४) मेढ्राधार
(५) उड्डियाण आधार
(६) नाभ्याधार
(७) हृदयाधार
(८) कण्ठाधार
(९) घण्टिकाधार
(१०) तात्वाधार
(११) जिह्वाधार
(१२) भ्रूमध्याधार
(१३) नासिकाधार
(१४) नासामूलक कपाटाधार
(१५) ललाटाधार
(१६) ब्रह्मरंध्र (आकाशचक्र)
* लक्ष्यत्रय *
(१) अन्तर्लक्ष्य
(२) बहिर्लक्ष्य
(३) मध्यलक्ष्य
* व्योमपञ्चक *
(१) आकाश
(२) पराकाश
(३) महाकाश
(४) तत्त्वाकाश
(५) सूर्याकश

गोरक्षनाथ जी ने इस ग्रंथ में योग को 'षडङ्ग' न मानकर **'अष्टाङ्ग'** माना और योगाङ्गों की मौलिक विवेचना की।

(१) **'यम'**—(उपशम) "**यम** इति उपशमः॥" 'सर्वेन्द्रियजयआहार—निद्रा—शीत—वातपजयश्चैवं शनैः शनैः साधयेत् ॥" (२।३२)

(२) **'नियम'**—"**नियम** इति मनोवृत्तिनां नियमनम्।"
एकान्तवास—निःसङ्गता—औदासीन्य—
यथा प्राप्तिसन्तुष्टि वैरस्य—गुरुचरणावरुढ़त्व।

(३) **'आसन'**—'आसनमिति स्वस्वरूपे समासन्नता।'
स्वस्तिकासन, पद्मासन, सिद्धासनः। इन आसनों में से एक आसन में सावधान होकर ध्येय तत्त्व में स्थिर होना।

(४) **'प्राणायाम'**—'प्राणायाम इति प्राणस्य स्थिरता॥'
रेचक-पूरक-कुम्भक-संघटकरणा रूप चार प्राणायाम के लक्षण हैं।

(५) **'प्रत्याहार'**—'प्रत्याहारमिति चैतन्यतुरङ्गाणां प्रत्याहरणम्'।
चैतन्य आत्मा के इन्द्रिय रूपी घोड़ों के प्रत्याहरण से उनके विकारग्रस्त होने से उत्पन्न विकारों की समाप्ति हो जाती है—यही प्रत्याहार है।

(६) **'धारणा'**—शरीर से बाहर-भीतर एक ही निज तत्त्व स्वरूप आत्मा व्याप्त है। अन्तःकरण से इस तरह की भावना ही **'धारणा'** है।

(७) **'ध्यान'**—अद्वैतस्वरूप परमात्मा है। यही आत्मा है। जो-जो वस्तु प्रतीत हो उसमें आत्मस्वरूप की भावना करनी चाहिए। समस्त भूतमात्र में समदृष्टि (आत्मदृष्टि) या आत्मस्वरूप की भावना ही **'ध्यान'** है।

(८) **'समाधि'**—समस्त तत्त्वों की समावस्थागत अनायास एवं स्वाभाविक सहज स्थिति ही समाधि है—

'अथ समाधिलक्षणं सर्व तत्त्वानां समावस्था निरुद्यमत्वमनायास स्थितिमत्वमिति समाधि लक्षणम्॥'[१]

---

१. सि०सि०प० (द्वितीय उपदेश)

* पिण्डसंवित्ति * (पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद)[१]

गोरक्षनाथ कहते हैं—"पिण्डमध्ये चराचरं यो जानाति से योगी पिण्डसंवितर्भवति।।"

जो योगी इस पिण्ड में चर, अचर एवं समस्त ब्रह्माण्ड का ज्ञान प्राप्त करता है वह पिण्डसंवित्ति' (पिण्डज्ञान) वाला होता है।

* सप्तपाताल और लोकादि *

सारे पाताल एवं लोक शरीर में विद्यमान हैं। यथा—गुह्यस्थान में भूर्लोक, लिंगस्थान में भुवर्लोक आदि।।

* वर्णचतुष्टय, सप्तद्वीप एवं सप्तसमुद्र *

सारे द्वीप एवं समुद्र भी इसी शरीर में स्थित हैं।

* नव खण्ड अष्टकुलपर्वत *

नवखण्ड एवं अष्टकुल पर्वत भी शरीर में ही स्थित हैं।

* नक्षत्रादि एवं स्वर्गनरक एवं मुक्ति *

नक्षत्रादि, एवं स्वर्गनरक आदि भी हमारे शरीर में ही स्थित हैं।

तृतीय उपदेश के अन्त में निम्न प्रश्नों का समाधान किया गया है—

(१) सुख क्या है ? स्वर्ग क्या है? "यत्सुखं तत् **स्वर्गं**।।

(२) दु:ख क्या है? नरक क्या है? यद् दु:खं **तन्नरकं**।'

(३) बन्धन क्या है? 'यत् कर्म तद् **बन्धनम्** ।।'

(४) मुक्ति क्या है? 'यन्निर्विकल्पं तन्मुक्तिः।।'

(५) शान्ति कैसे मिलती है?

'स्वरूपदशायां निद्रादौ स्वात्मजागरः **शान्तिर्भवति**।'

(६) **पिण्डसंवित्तियोगी कौन है?—**

सभी देहों में **विश्वरूप परमात्मा,** अखण्डस्भाव द्वारा, चिद्रूप में अवस्थित है ऐसा जानने वाला ही **पिण्डसंवित्ति** योगी है।

"एवं सर्वदेषेशु विश्वरूपपरमेश्वरः परमात्माऽखण्डस्वभावेन घटे घटे चित्स्वरूपो

---

१. सि०सि०प० (द्वितीय उपदेश)

२. सि०सि०प० (तृ० उप० १३))

तिष्ठति। एवं पिण्डसंवत्तिर्भवति।।''[२]

* पिण्डाधार *

'समरसता' कैसे स्थापित होती है?—इसी का विवेचन **'पिण्डाधार'** में किया गया है।

'शक्ति' का स्वरूप क्या है? वह **'निजाशक्ति'** जिससे शिव अभिन्न है, जो उनकी **नित्य, निजा, समवायिनी** शक्ति है—उस **मूलभूता शक्ति** का स्वरूप

क्या है?

(१) **'शक्तिचक्र'**—

"निजा पराऽपरासूक्ष्मा कुण्डली तासु पञ्चधा।
शक्ति चक्रक्रमेणैव जातः पिण्डः परः शिवे।।"

(२) **शिव के ५ भिन्न-भिन्न स्वरूप**—

(१) ततोऽ**स्मितापूर्वमर्चिर्मात्रं स्यादपरं** परम् ।

(२) तत्स्व**संवेदनाभा**मुत्पत्रं परमंपदम् ।

(३) **स्वेच्छामात ततः**शून्यं............

(४) सत्तामात्रं **निरञ्जनम्** ।

(५) तस्माततः स्वसाक्षादभूः **परमात्मपदं** मतम् ।।

* शिव शक्ति के स्फुरण का विकास-चित्र *

'परमात्मा' और कुण्डली जो शिव के पाँचवे विकास सोपान हैं—विश्व-सृष्टि के मूल है।

'कुण्डली शक्ति'—

'कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
बन्धनाय च मूढ़ानां योगिनां मोक्षदा स्मृता।'

—गोरक्षनाथ—गोरक्षशतक

कुण्डली जागरण की विधि—

वज्रासनस्थितो योगी **चालयित्वा तु कुण्डलीम्।**
अष्टधा कुण्डलीभूतामृजुं कर्तुं तु कुण्डलीम्।
भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः।।
वज्रासनगतो नित्यं **मासार्धं** तु समभ्यसेत्।
वायुनाज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत्।
संतप्ता साग्निना नाड़ी शक्तिस्त्रैलोक्य मोहिनी।।

—गोरक्षनाथ—योगबीज

'आधार शक्ति'—

'पिण्डाधार' (सि०सि०प० का चतुर्थोपदेश) के आरम्भ में 'निजाशक्ति' या **'आधार शक्ति'** के स्वरूप की विवेचना करते हुए कहा गया है कि—

(१) **'परासंवित्'** निजाशक्तिसंयुक्त है।

(२) यह शक्ति स्वसंवेद्य, संवित्स्वरूपा, नित्यप्रबुद्धा, परमशिवसमवेता, कूटस्थ, एवं स्वातंत्र्य है।

(३) यह शक्ति ही **आधारस्वरूपा आद्या भवानी** है। वह नित्यप्रकाशरूपा है।

(४) यह शिव की **अन्तरङ्गा शक्ति** है। यही सबका आधार है। यही सबका **उपादानकारण** है। यह चिद्रूपा पराशक्ति है। वह शुद्ध रूप में **शिवस्वरूपिणी है।**

(१) "अस्ति का चिदपरंपरा **संवित्स्वरूपा, सर्वपिण्डाधारत्वेन, नित्यप्रबुद्धा, निजाशक्ति,** प्रसिद्धा कार्यकारणकतृर्णाणामुत्थानदशाङ्कुरोन्मीलनेन कर्तारं करोतीत्यनन्तर-**वाधारशक्ति**रिति कथ्यते।।"

(२) **'अत्यन्तनिजप्रकाश स्वसंवेद्यानुभवैकगम्यमाना** शास्त्रलौकिक-**साक्षात्कारसाक्षिणी** सा **परा चिद्रूपिणी शक्तिर्गीयते।'**

(३) "सैव शक्तिर्यदा सहजेन स्वस्मिन्नुन्मीलिन्यां वर्तते **तदा शिव स एव भवति।।**"[१]

---

१. सि०सि०प० (४था उपदेश) सूत्र १

कुलाकुल-सामरस्य—यह कुलाकुलस्वरूपिणी पराशक्ति, कुलाकुल **शिवशक्ति** की अभेदावस्था ही, **सामरस्य प्राप्ति की भूमिका** कही जाती है—

"अतएव कुलाकुलस्वरूपा **सामरस्य निजभूमिका** निगद्यते॥"[१]

'कुलशक्ति' का स्वरूप—'कुलशक्ति' विश्वाधारस्वरूप में स्थित है। कुल शक्ति **'अधारशक्ति'** के रूप में पञ्चधा विभक्त है।

विश्वाधार **'कुलशक्ति'** के पाँच रूप[२]

*** कुल शक्ति' के विभिन्न स्वरूप ***

(क) **'पराशक्ति'**—यह समस्त विश्व के आधार के रूप में स्थित है। यह परापरा सभी वस्तुओं में स्थित है। यह प्रकाशरूपा शक्ति सबकी प्रकाशिका होने से 'परा' कहलाती है।[३]

(ख) **'सत्ताशक्ति'**—यह अनादिसंसिद्ध, परमाद्वैत, परम, एका है। यह सजातीय-विजातीय-स्वगतभेदशून्य, संसिद्ध (स्वप्रकाश(, परमाद्वैत एवं एक (सजातीयता से परे) अद्वितीय है। ऐसे अस्तित्व को स्वीकार करने वाली है और **'सत्ता'** कहलाती है।[४]

(ग) **'पराहन्ताशक्ति'**—यह अनादिनिधन, अप्रमेय, सहज: स्वभाव-किरणानन्दसन्दोह, स्वप्रकाश, सच्चिदानन्दस्वरूपा, अहन्तारूप में शिवाभिन्ना पराशक्ति है। यही **अहंतास्वरूपिणी** कुल शक्ति है।[५]

(घ) **'स्फुरत्ताशक्ति'**—जो स्वानुभव चिच्चमत्कार **निरुत्थानदशा** को प्रस्फुटित करती है वही स्फुरत्ता शक्ति है। यह अपने 'स्फुरत्ता' के स्वरूप में, अवाङ्मनस

---

१. सि०सि०प० (४।२)

२. 'कुलमिति परासत्ताऽहंता स्फुरत्ता कूलास्वरूपेण सैव पञ्चधा विश्वस्याधारत्वेन तिष्ठति॥ (४।८)

३. अतएव कुलाकुलस्वरूपा सामरस्यनिजभूमिका निगद्यते।

कुलमिति परासत्ताऽहंता स्फुरत्ता फलास्वरूपेण सैव ९ञ्चधा विश्वस्याधारत्वेन तिष्छिति।

४. **'परा'**—'एतएव परापरा निराभासादवभासकान् प्रकाशस्वरूपा या सा परा॥

५. **'सत्ता'**—'अनादि संसिद्धं परमाद्वैतपरमेकमेवास्तीति याऽङ्गीकारं करोति सा **'सत्ता'**॥५॥

गोचर, अनुभवैकगम्य चैतन्य-विलास की द्वैताभास शून्य अद्वैतावस्था को व्यक्त करती है—'स्फुरत्ता' है।[२]

(ङ) **'पराकलाशक्ति'**—जो नित्य शुद्धबुद्धस्वरूप एवं स्वयंप्रकाश (बोधस्वरूप, स्वसंवेद्य) आत्मतत्त्व की प्रकाशिका शक्ति है उसे 'कला' कहते हैं।[२]

(च) **'अकुलरूपाशक्ति'**—समस्त भेदों से परे यह अद्वितीया शक्ति अखण्ड, अद्वय, अनन्य, कार्यकारणविमुक्त, नामातीत एवं रूपातीत, जाति-वर्ण-गोत्र आदि भेदों से अतीत **अकुल शिव** में कूटस्थ पराशक्ति **'अकुल'** कही गई है।

आज्ञावती 'पराशक्ति'—(१) यह कुलाकुलरूपा पराशक्ति है।

(२) यह सामरस्य को प्रकाशित करने वाली है।

(३) इसी पराशक्ति को **'अपरम्परा' 'निजा'** आदि नामों से पुकारा जाता है।

(४) यह महाप्रलयकाल में भी विद्यमान रहती है और विश्वाधार है।

(५) यही समस्त प्रपञ्चजाल को परमतत्त्व में एकीभूत करके स्थापित कर देती है। इसे ही आदिनाथ की 'आज्ञावली' शक्ति कहा गया है।

*** परशिव ***—"अकुलंकुलमाधत्ते कुलञ्चाकुलमिच्छति जलबुदबुद्धवन्या यदेकाकारः **परः शिवः**।।' (४।११)

परमेश्वर शिव ही कुलाकुल रूप से अभिव्यक्त होते हैं। **शिव से अभिन्न शक्ति** ही महाप्रलयकाल में **अकुलावस्था युक्त** कहलाती है। उस समय वह विश्व को उपसंहत करके शिव से अभिन्न होकर रहती है।

सृष्टि के समारंभ के काल में यही शिव की **'निजाशक्ति'** परा-अपरा-सूक्ष्म-कुण्डली आदि भेदस्वरूप धारण करके **कुलरूप (व्यक्त) अवस्था** धारण करती है। विश्व-सृजन करने पर वही शक्ति **'कुल'** कहलाती है। यथा जल एवं बुलबुले भिन्न एवं अभिन्न दोनों हैं उसी प्रकार **वह द्वैत (कुल) एवं अद्वैत (अकुल)** दोनों हैं।[३]

यह द्वैताद्वैतरहित अभेद ही **सामरस्य** है।

---

१. **'पराहन्ता'**—अनादिनिधनोऽप्रमेयः स्वभावकिणानन्दोऽहमस्मीत्यहं सूचनशीला या सा **'पराहन्ता'** ॥६॥

२. **'स्फुरत्ता'**—स्वानुभवचिच्चमत्कारनिरुत्थानदशां प्रस्फुटीकरोति या सा स्फुरत्ता।
—गोरक्षसिद्धान्त (सिद्धसिद्धान्तपद्धति)

३. 'अकुलंकुलमाधत्ते कुलञ्चाकुलमिच्छति जलबुद बुदवन्न्यायदिकाकारः **परः शिवः**॥ (४।११)

अनन्त शक्तिमान परमशिव का स्वरूप—परमशिव द्वैताद्वैत रूप में एकाकार हैं और समरसत्त्व के कारण अनन्त शक्तिमान एवं अखण्डानन्दस्वरूप हैं वह सर्वाकार हैं, नित्य है, फिर भी एक हैं—

'शक्तिमान् नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वेनैव रूपेण एकएवावशिष्यते।।' (४।१२)

वह परमकारण है, परम ईश्वर है, परात्पर है, शिव है, स्वस्वरूपतया सर्वतोमुख है, सर्वाकारों में स्फुरित हैं किन्तु बिना **'शक्ति'** के कुछ भी कर सकने में असमर्थ हैं किन्तु शक्तिपरिणद्ध होकर सर्वाभासक है।

वे अनन्त शक्तिमान परमेश्वर विश्वरूप एवं विश्वमय भी हैं। वे परापर शक्ति से युक्त परमेश्वर अनन्त शक्तिमान हैं और सर्वविश्वाधिष्ठाता है।[१]

* कुण्डलिनी शक्ति *

[२]परापरस्वरूपा कुण्डलिनी शक्ति सिद्धों के देहपिण्ड में विद्यमान हैं।

[३]कुण्डलिनी के प्रभाव से योगी **'कायसिद्ध'** हो जाते हैं—

'सिद्धानां च परापरस्वरूपा कुण्डलिनी वर्तते।।' (सि०सि०प० १४)

* कुण्डली के विभिन्न स्वरूप *

---

१. 'अतएवैकाकारोऽनन्तशक्तिमान निजानन्दतयावस्थितोऽपि नानाकारत्वेन विलसन् स्वप्रतिष्ठां स्वयमेवभजतीति **व्यवहारः**।

'अलुप्त शक्तिमान्नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वेनैव रूपेण एकएवावशिष्यते।।
—(सिद्धसिद्धान्तपद्धति) (४।१२)

१. "अतएव **परमकारणं परमेश्वरः परात्परः** शिवः स्वस्वरूपतया सर्वतोमुखः सर्वाकारतया स्फुरितुं शक्नोतीत्यतः शक्तिमानः शिवोऽपि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किञ्चन। स्वशक्त्यासहितः सोऽपि सर्वस्याभासको भवेत्।। (४।१३)

३. 'अतएवानन्तशत्तिभानपरमेश्वरः सविश्वरूपी विश्वमयो भवतीति ।। (सि०सि०प०४।१३)

(१) **'अप्रबुद्धा कुण्डलिनी'**—यद्यपि कुण्डलिनी शरीर में चेतनस्वरूप में ही अवस्थित है तथापि वह स्वभाव से अनेकरूप चिन्ता-व्यापारों को बढ़ाने में प्रवृत्त रहती है और प्रपञ्चस्वरूपा है। यह कुटिलस्वभावा है। इसके इसी स्वरूप को अप्रबुद्धा कहते हैं।[1]

(२) **'प्रबुद्धा' कुण्डलिनी**—जब वही अप्रबुद्धा कुण्डलिनी योगियों के द्वारा जागृत की जाती है तब अपने जागृतस्वरूप में **'प्रबुद्धा'** कही जाती है। इस स्थिति में वह मूलाधार चक्र का त्याग करके सुषम्णा मार्ग में ऊर्ध्वगामिनी स्थिति में रहा करती है। इस समय वह योगी के भीतर विद्यमान समस्त मानसिक विकारों को ध्वस्त करने में प्रयत्नशील रहती है।[2]

कुण्डलिनी के अन्य स्वरूप

(१) भगवती कुण्डलिनी **सर्वतत्त्वान्विता** है।

(२) भगवती का यथार्थ स्वरूप (स्वस्वरूप) ऊर्ध्व में ही विद्यमान है

(३) वह **विमर्शरूपिणी** है।

(४) उसी के द्वारा योगी **स्वस्वरूप (आत्मा) का ज्ञान** प्राप्त करते हैं।

* मध्यशक्ति-प्रबोधन और परमपद *

(नाभिदेश में अवस्थित 'मणिपूर चक्र' में विद्यमान कुण्डलिनी **'मध्यशक्ति'** कही जाती है।

(१) मूलाधार चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'अधः शक्ति'

(२) मणिपूर चक्रस्थ कुण्डलिनी = 'मध्यशक्ति'

(३) सहस्रदलपद्मस्य कुण्डलिनी = 'ऊर्ध्वशक्ति'

'मध्यशक्ति' को जागृत करने से और 'अध:शक्ति' को ऊपर की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' को ऊप्र की ओर आकर्षित करने से एवं 'ऊर्ध्वशक्ति' कुण्डलिनी के निपात-संयोजन से **'परमपद'** की प्राप्ति हुआ करती है।[3]

(१) **आधार चक्र (मूलाधार चक्र) की कर्णिका में** त्रिकोणाकार योनि

---

१. 'अप्रबुद्धेतितत्र पिण्डचेतनरूपास्वभावेन नानाचिन्ता व्यापारोद्यमप्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता।।' (सि०सि०प० ४।१४)

२. 'विकाराणां निवारणोद्यमस्वरूपा कुण्डलिन्पूर्ध्व **गामिनी**प्रसिद्धा भवति।। (सि०सि०प० ४।१४)

३. मध्यशक्ति प्रबोधेन अध:शक्तिनिकुञ्चनात् ।
ऊर्ध्व शक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम् ।।६।।

कामगिरि पीठ में **''अधः शक्ति कुण्डलिनी''** रहती है। इस शक्ति को अपानवायु के निकुञ्चन (आकर्षण) से ऊर्ध्वमुखी करके जागृत किया जाता है। सुषुम्णाद्वार को अपावृत करके इसे ऊर्ध्वमार्ग में चढ़ाया जाता है।

(२) **'नाभिचक्र' (मणिपूरक चक्र)** में आठ वलयों वाली इसी कुण्लिनी को '**मध्य कुण्डलिनी**' कहा जाता है।

(३) कुण्डलिनी 'बन्धत्रय' के अभ्यास से समुत्थित होती है।

(४) प्राण से अपान का ऐक्य स्थापित होना **'ऊर्ध्वशक्तिपात'** है। षट्चक्रभेदनोपरान्त (एवं ग्रंथित्रयभेदनोपरान्त योगी) **''सहस्रार''** में कुण्डलिनी के साथ पहुँचकर **'परमपद'** प्राप्त करता है।

'अधःशक्ति' कुण्डलिनी का स्वरूप—

(१) कुण्डलिनी का यह स्वरूप बाह्येन्द्रिय व्यापारों से युक्त एवं नाना चिन्ताओं से संयुक्त है—

'बाह्येन्द्रिय व्यापार-नानाचिन्तामया **सैवाधः शक्तिरित्युच्यते।''**

—(सि०सि०प० ४।१८)

(२) 'अतएव योगिनस्तस्या आकुञ्चने रता यस्या आकुञ्चन मूलाधारबन्धनात्सिद्धं स्यात्।'

—(सि०सि०प० ४।१८)

योगी मूलाधार में स्थित इस शक्ति के आकुञ्चन-संकोचन में तत्पर रहते हैं। 'मूलाधार चक्र' के बन्ध के अभ्यास (अपान और प्राण का ऐक्य स्थापित होने पर उड्डियान एवं जालन्धर बन्ध की सिद्धि) से यह शक्ति ऊर्ध्वमुखी होकर जाग जाती है और साधक को परमानन्द की प्राप्ति करा देती है।

(क) **'मूलबन्ध'** (ख) **'उड्डियान बन्ध'** (ग) **'जालन्धर बन्ध'**—बंधत्रय से कुण्डलिनी महाशक्ति 'सहस्रार' में पहुँच जाती है।

(३) जिससे चराचर, स्थावर जंगम एवं चिद्-अचिद् **समस्त जगत की उत्पत्ति**

होती है—वही **'मूलाधार'** है। जिसके संकोच-प्रसरण से कुण्डलिनी का प्रबोधन होने पर ज्ञान की वृद्धि होती है।—यह **मूलाधार ही संवित्प्रसारण भूमि है।**[१]

(४) **मूलशक्ति**—समष्टिरूप सर्वेश्वरी कुण्डलिनी 'महाशक्ति' के व्यापार कार्य से ही (संकोच-प्रसरण से ही) जगत का सृजन एवं संहार होता है। योगी इस मूल शक्ति का ध्यान कर जगत की सृष्टि और संहार कर सकता है। मूलाधार चक्रस्थिता महेश्वरी शक्ति **'मूल शक्ति'** है। यही कारण है कि सारे सिद्ध **मूलाधाररत होते** हैं।[२]

(५) **मध्याशक्ति**—यह कुण्डलिनी चिद्रूप होने से जीवात्मा, का यथार्थ स्वरूप है। अविद्या के कारण संसार-बंधन में एवं विषयादि मृगतृष्णा में आसक्त जीवात्मा को यह **'मध्या शक्ति'** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में धारण करने में समर्थ है। कुण्डलिनी शक्ति— (क) स्थूल (ख) सूक्ष्म दो प्रकार की है।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि तरङ्गित स्वभाव वाली जो जीवात्मायें व्यर्थ में भटकती रहती हैं वे भी अपने आत्मप्रकाश के मध्य स्वस्वरूप प्राप्त कर सकती हैं, क्योंकि **'मध्या शक्ति' कुण्डलिनी** अपने चिद्रूप स्वप्रकाश में जीवात्मा को धारण करने में समर्थ है।[३]

स्थूल-सूक्ष्म कुण्डलिनी—'स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते।''

''**स्थूलसूक्ष्मरूपेण** महासिद्धानां प्रतीयते।।''

[४]यद्यपि मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी योग-सिद्ध पुरुषों के अतिरिक्त संसार में

---

१. 'यस्माच्चराचरं जगदिदं चिदचिदात्मकं प्रभवति तदेव मूलाधारं संवित्प्रसरं प्रसिद्धम्।।' (४।१९)

२. 'सर्वशक्तिप्रसरसंकोचाभ्यां जगत्सृष्टिः संहतिश्च भवत्येव न सन्देहस्तस्मात्सा मूलभित्युच्यते। अतः प्रायेण सर्वे सिद्धा मूलधाररता भवन्ति। (४।२०)।।

३. तरङ्गितस्वभावं जीवात्मानं वृथाभ्रमन्तीमपि स्वप्रकाश मध्ये स्वस्वरूपतया सदा धारयितुं समर्था या सा कुण्डलिनी मध्याशक्तिर्गीयते स्थूलसूक्ष्मरूपेण महासिद्धानां प्रतीयत इति निश्चयः।।—(सि० सि० प० ४।२१)

४. 'स्थूलेति निखिलग्राह्या धारविग्राह्य स्वरूपापि पदार्थन्तरे भ्राम्यमाणा चिद्रूपा या वर्तते सा कुण्डलिनी साकारास्थूलापुनस्त्वियमेव स्वप्रसारचातुर्यतया वर्तमाना योगिनां परमानन्दतया कुण्डलिया निश्चयभूता वर्तते सा सूक्ष्मा निराकारा प्रबुद्धा महासिद्धानां मते प्रसिद्धाः।। (सि०सि०प०४।२२)

विषयासक्त एवं परिबद्ध जीवमात्र के लिए सूक्ष्म है तथापि यह शब्दात्मक **स्थूल जगत** की सृष्टि करने के कारण **साकार स्थूल कही जाती है**। वह रूपादि विषयों में भ्रमण-संचार करती रहती है यही निज विस्तार-कौशल से नाभिस्थान (मणिपूरक) में अपने आनन्ददायक व्यापक अखण्ड आत्मा का निश्चय कराती है। जागृत होने पर यह **सूक्ष्म** रूप से **निराकार** और सर्वत्र व्यापक रहती है।

सृष्टि कुण्डलिनी—भगवती कुण्डलिनी के दो स्वरूप हैं—(१) स्थूल (२) सूक्ष्म।

'सृष्टि कुण्डलिनी'—यह कुण्डलिनी स्थूल जगत की सृष्टि करती है। यह नाभिचक्र (मणिपूर) में प्रबुद्ध होकर उपाधि-सम्बंध छोड़कर अखण्डस्वरूप में ऊध्वमुखी होकर प्रतिष्ठित होती है।

(१) स्थूल रूप।

***सृष्टि कुण्डलिनी** * (२) प्रत्यगात्मिका अपरा, सर्वगा, सूक्ष्म

'सृष्टिकुण्डलिनी ख्याता द्विधा भागवती तु सा॥
एकधा स्थूलरूपा च लोकानां प्रत्यगात्मिका।
अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्यापि-व्यापकवर्जिता।
तस्या भेदं न जानाति मोहिता प्रत्ययेन तु॥''

—सिद्धसिद्धान्त पद्धतिः (४।२३)

(१) स्थूल जगत की निर्मात्री कुण्डलिनी = सृष्टि कुण्डलिनी।

(२) इसके दो स्वरूप हैं—

(क) 'एकधा **स्थूलरूपा** च **लोकानां प्रत्यगात्मिका।**

(ख) **अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्यापि-व्यापकवर्जिता।।**

(३) जब यह कुण्डलिनी नाभिचक्र (मणिपुर) में प्रबुद्ध होकर अपने अखण्डस्वरूप में ऊर्ध्वमुखी होती है तब **सूक्ष्म, सर्वव्यापक** एवं व्याप्यव्यापकभाव से रहित होती है। अज्ञानी उसे नही जान पाते।

(४) सूक्ष्मा, चिद्रूपिणी एवं निर्विषया मध्य कुण्डलिनी को देहसिद्धि हेतु गुरु के उपदेश से अपनी आत्मस्वरूप की अभिव्यक्ति हेतु जगाना चाहिए। यह **संवित्स्वरूपा** मध्य कुण्डलिनी नितान्त प्रबोधनीया है।[१]

---

१. तस्मात् सूक्ष्मापंरा **संवित्स्वरूपा मध्या शक्ति कुण्डलिनी** योगिमिर्देहसिद्धयर्थ सद्गुरुमुखाज्ज्ञात्वा स्वस्वरूप दशायां प्रबोधनीया॥ (४।२४)

ऊर्ध्वशक्तिनिपात और ऊर्ध्व कुण्डलिनी—

(१) मध्य शक्ति कुण्डलिनी का सहस्त्रदलपद्म में प्रवेश ही **'ऊर्ध्वशक्तिनिपात'** कहलाता है।

(२) भौतिक पदार्थों, लौकिक एषणाओं एवं निःशेष विषयों से ऊपर विद्यमान रहने की स्थिति ही **'ऊर्ध्व'** है।

(३) नामरूपातीत आदिनाथ ही **'परमपद'** है।

(४) परमात्मा की स्वरूपाभिव्यक्ति करने वाली शक्ति ही—**'ऊर्ध्वशक्ति'** (परम प्रबुद्धा भगवती कुण्डलिनी) कही जाती है।

(५) षट्चक्रों का भेदन करके महाकुण्डलिनी सहस्त्रार में शिव से ऐक्य प्राप्त करके शिव में ऐकात्म्य प्राप्त करती है॥[1]

'परमपद' और उसकी प्राप्ति की प्रक्रिया—गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

'अत ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन योगिभिः परमं पदं प्राप्यत इति सिद्धम् ॥''

अर्थात् ऊर्ध्वशक्तिनिपात के द्वारा योगी परमपद प्राप्त करते हैं।

[2]

'ऊर्ध्व शक्ति' (भगवती कुण्डलिनी का सहस्त्रारस्थ प्रबुद्ध स्वरूप के **निपात** से परमपद की प्राप्ति होती है।

परासंवितस्वरूप और उसका व्यापक स्वरूप—गोरक्षनाथ कहते हैं—

''सत्वे-सत्वे सकलरचना राजते संविदेका।
तत्त्वे-तत्त्वे परममहिमा संविदेवावभाति।
भावे-भावे बहुलतरला लम्पटा संविदेषा।
भासे-भासे भजनचतुरा बृंहिता संविदेव॥'' (४।२८)

परासंवित्स्वरूप शिवशक्ति के **सामरस्य** का स्वरूप यह है कि व्यष्टि-समष्टिस्वरूप समस्त भौतिक पदार्थों के साथ वह एक है और वह निखिल पिण्डों का मूलाधार है—

---

१. 'अथ **ऊर्ध्वशक्तिनिपातः** कथ्यते। सर्वेषां तत्त्वानामुपरिवर्तमानत्वान्निनमि **परमंपदमेवमूर्ध्व प्रसिद्धं।** तस्याः स्वसंवेदन नानासाक्षात्कारसूचनशीलाया **सोऽर्ध्वशक्तिरभिधीयते।** तस्या निपातनमिति स्वस्वरूपद्विधाभासनिरासः किन्तु स्वस्वरूपाखण्डत्वेन भवति। (४।१५)

२. सि०सि०प० (४।२७)

'किमुक्तं भवति परापरविमर्शरूपिणी संविन्नाना शक्तिरूपेण निखिलपिण्डाधारत्वेन वर्तते इति सिद्धान्तः॥' —सि०सि०प० (४।२९)

* पिण्डपदसामरस्य *

गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि—

(१) परपिण्डादि से लेकर स्वपिण्ड पर्यन्त सारे पिण्डज्ञान को जानकर उसका परमपद में समरसीकरण कर देना चाहिए—

'महासिद्धयोगिभिः पूर्वोक्तक्रमेण परपिण्डादिस्वपिण्डान्तं ज्ञात्वा परम पदे समरसं कुर्यात्॥'' (५।१)

[१]परासंवित् स्वरूप शिवशक्ति को अभिन्न जानकर, 'अधःशक्ति' (मूलाधार में सोई हुई कुण्डलिनी) को जगाकर **'मध्यशक्ति'** के प्रबोधन के साथ **'ऊर्ध्वशक्ति'** का सहस्रार में निपात करना चाहिए।[१]

(२) **'व्यष्टि पिण्ड'** एवं सच्चिदानन्द परमात्मस्वरूप **'परपिण्ड'** का ज्ञान प्राप्त करके **'परमपद'** (परमात्मा) में उसका सामरस्य करना चाहिए।

'परमपद' का क्या स्वरूप है?

(१) परमपद **द्वैताद्वैतविवर्जित** है।

(२) यह अत्यन्त **स्वानुभवैकगम्य** है। यह **स्वसंवेद्य** है।

(३) यह अत्यन्त भासाभासकमय है।[२]

(४) **यह वह पद है** जहाँ बुद्धि, मन, तत्ववित्, अपरा, कला, ऊहापोह, वाणीगोचरता, वाग्मिता एवं वाणी की पहुँच नहीं है तथा जो स्वसंवेद्य एवं अनिर्वाच्य है और जो गुरु द्वारा भी वर्ण्य नहीं है।[३]

(५) यह निरुपाधिक है और प्रमाणादि साधनों से भी अप्राप्य है।

(६) गुरुचरणैकप्रवण शिष्य पर गुरु की परमकरुणा होने पर ही इसका बोध होना संभव है। यह स्वसंवेद्य मात्र है।[४]

---

१. सि०सि०प० (४)

२. **परमपदमिति** स्वसंवेद्यमत्यन्तभासाभासकमयम्। (५।१)

३. यत्र बुद्धिर्मनोनास्ति तत्त्वविन्नापराकला।
ऊहापोहौ कर्तव्यौ, वाचा तत्र करोति किम्।
वाग्मिनागुरुणा सम्यक् कथं तत्पदमीर्यते।
तस्मादुक्तं शिवेनैव स्वसंवेद्यं परपदपदम्।

४. अतएव नानाविधविचार्यचातुर्यचर्चाविस्मयाङ्गत्वाद् गुरु चरणकृपातत्त्वमात्रेणा, निरूपाधिकत्वेन निर्णेतुं शक्यत्वात् स्वसंवेद्यमेव परमपदं प्रसिद्धमिति सिद्धान्तः। (५।४)

* सन्मार्ग, पाखण्ड मार्ग एवं गुरु *

(१) **सन्मार्ग** = योगमार्ग

(२) **पाखण्ड मार्ग**—योगमार्ग से इतर समस्त साधन-मार्ग

(३) **गुरु** = सन्मार्ग सन्दर्शनशील

'गुरुत्रय सम्यक् सन्मार्ग सन्दर्शनशीलो भवति
सन्मार्गो योगमार्गस्तिदितरः पाखण्ड मार्गः॥'

—गोरक्षनाथ : सिद्धसिद्धान्तपद्धति (५।४)

आदिनाथ ने कहा है—

'योगमार्गेषु तन्त्रेषु दीक्षितास्तांश्च दूषकाः।
तेहि पाखण्डिनः प्रोक्तास्तथा तैः सहवासिनः॥'

गुरुवाद = जिस समय सिद्ध गुरु द्वारा परमपद की प्राप्ति के उपायभूत योगमार्ग के उपदेश से परमात्मबोध कराया जाता है उसी समय स्वसंवेद्य अलख निरञ्जन परमेश्वर का साक्षात्कार हो जाता है। परमपद की प्राप्ति का **गुरुकृपा ही एक मात्र उपाय है**[१] 'गुरु रेवात्र कारणमुच्यते॥'

गुरु और सामरस्य—यही कारण है कि सिद्ध योगी गुरु के **कृपाकटाक्ष** और अपनी योगसाधनासंभूत स्वरूपबोधात्मक स्वसंवेद्यता के द्वारा अपने व्यष्टि शरीर की निरुत्थानानुभूति (व्यष्टि-समष्टि पिण्ड-अभेदता) द्वारा व्यष्टि पिण्ड से परपिण्ड के सामरस्य की अनुभूति करते हैं।[२]

निरुत्थान-प्राप्ति के उपाय—

(१) महासिद्ध योगी स्वस्वरूपानुन्धान के द्वारा (स्व-परपिण्ड की अभेदता द्वारा) **'निजावेश'** का साक्षात्कार करता है अर्थात् साधक परमेश्वर को अपने ही स्वरूप में प्रतिष्ठित देखता है।

(२) **स्वपिण्ड-परपिण्ड की अभेदता की अनुभूति** से परमात्मपिण्ड में **'निजावेश'** (आत्माभिव्यक्ति) का संचार होता है।

(३) **'निजावेश'** के परिणामस्वरूप **'निरुत्थान'** या **'सामरस्य'** का उदय होता है। योगी को **स्वाभिव्यक्तिपूर्वक** यह अनुभूति होती है कि यह **परपिण्ड (परमात्म पिण्ड)** मेरा ही **व्यष्टिपिण्ड** है।

---

१. 'यस्मिन् दर्शिते सति तत् क्षणात् स्वसंवेद्य साक्षात्कारः समुत्पद्यते ततो गुरु रेवात्र कारणमुच्यते॥ (सिद्धसिद्धान्त पद्धति ५।६)

२. 'तस्मात् गुरुकटाक्षपातात् स्वसंवेद्यतयाच महासिद्धयोगिभि स्वकीय पिण्डनिरुत्थानानु भवेन समरसं क्रियत इति सिद्धान्तः। (५।७)

(४) सच्चिदानन्दस्वरूप आत्मा की स्वसंवेद्य अनुभूति के चमत्कार से अद्भुत प्रकाश स्वरूप **आत्मबोध** का उदय होता है।

(५) इन व्यापारों से (निरुत्थान, निजावेश एवं सामरस्य से) 'द्वन्द्व' (**स्वपिण्ड एवं परमात्मपिण्ड में भेद दृष्टि**) का अवसान हो जाता है और फिर अखण्ड परमात्म स्वरूप **'परमपद'** का प्रत्यक्षीकरण होता है।

निरुत्थान-प्राप्ति के उपाय[1]

(६) इस प्रकार हम देखते हैं कि **महासिद्धयोगी गुरुप्रसाद** प्राप्त करके अपने अवधान बल से **स्वपिण्ड एवं परपिण्ड में ऐक्यानुभूति** के द्वारा तत्क्षण **परमपद** की अनुभूति प्राप्त कर लेते हैं।[2]

(७) योगी अपने अनुभव के द्वारा **'व्यष्टिपिण्ड' के साथ 'परपिण्ड' (परमात्मा) का अभेद-ज्ञान** प्राप्त करके अपने व्यष्टि पिण्ड का **'परमपद'** से **एकीकरण** करते हैं। अपने व्यष्टि पिण्ड की उस परमपद के साथ एकात्मता की

---

१. निरुत्थान प्राप्त्युपायः कथ्यते—

(१) महासिद्धयोगिनः **स्वस्वरूपतयानुसन्धानेन निजावेशो** भवति। (२) निजावेशान्निःपीडित **निरुत्थानदशामहोदयः** कश्चिज्जायते। (३) ततः **सच्चिदनन्दचमत्काराद्भुताकार प्रकाशप्रबोधो** जायते। (४) प्रबोधादखिलमेतद् द्वयाद्वयप्रकटतया **चैतन्यभासकं परात्परपरपदमेव** प्रस्फुटं भवति॥ (गोरक्षनाथ : सि०सि०प० ५।८)

२. अतएव महासिद्धयोगिभिः सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वावधानबलेनैक्यं भजमानैस्ततक्षणात् परमं पदमेवानुभूयते॥ (५।८)

अनुभूति करते हुए योगी अपने पिण्ड को सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा में अभिव्यक्त करके (परपिण्ड के साथ अभेदता की अनुभूति करके) परमपदानुभूति करते हैं।[१]

समरसीकरण—निजपिण्ड परीक्षा (अपने शरीर में भी परमात्मस्वरूप रश्मि रूपआनन्द का विकास) और इस प्रकाशोन्मेष को अपने ही व्यष्टिपिण्ड के भीतर समेट कर परमात्मा से अभिन्नता (अभेद) की अनुभूति करना ही **'समरसकरण' है।**[२]

(८) अपने व्यष्टिपिण्ड के भीतर परमात्मप्रकाश का प्रत्याहरण करने के परिणाम स्वरूप यह शरीर **महाप्रकाश पुञ्ज के रूप में आकार ग्रहण** करता है अर्थात् यह सच्चिदानन्दस्वरूप हो उठता है। इस प्रकार अपने व्यष्टि पिण्ड से परमात्मप्रकाश के प्रत्याहरण-समरसकरण द्वारा सिद्धयोगी देहसिद्धि (चिन्मय स्वानन्द विग्रह) की प्राप्ति से चिरकाल तक अमर रहते हैं।[३]

'पिण्डसिद्ध' का आचार एवं उसकी वेषभूषा—पिण्ड योगी को—

(१) शंखमुद्रा धारण करने के साथ ही केश रोम भी धारण करना चाहिए।

(२) अमरी क्रिया द्वारा सहस्त्रार स्त्रवित अमृत का पान करना चाहिए।

(३) एकान्त वास, संध्या जप, भैरव की पूजा, शंखनाद, कौपीन, पादुका, अङ्गवस्त्र, बहिर्वस्त्र, कम्बल, छाता, वेत्र, कमण्डल, भ्रस्मधारण, त्रिपुण्ड्र एवं गुरु वन्दन भी उसके लिए आवश्यक है।

पिण्ड-सिद्धि के कारण योगी को समस्त योग-सिद्धयाँ प्राप्त हो जाती हैं।[४]

योगमार्ग की श्रेष्ठता—गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि श्रुति एवं स्मृति दोनों में योग से बढ़कर कोई मार्ग बताया ही नहीं गया है अतः योगमार्ग ही श्रेष्ठतम मार्ग है इसी बात को गोरक्षनाथ ने 'योगशतक' में भी कहा है—

१. अतएव महासिद्धयोगिभिः सम्यग् गुरुप्रसादं लब्ध्वा..............तदनुभवबलने स्वकीयं सिद्धं सम्यङ् **निजपिण्डं** ज्ञात्वा तमेव परमपद एकीकृत्य तस्मिन् प्रत्यावृत्या रूढ़ैवाभ्यन्तरे स्वपिण्ड सिद्धयर्थे महत्वमनुभूयते॥ (सि०सि०प० ५।१०)

(२) निजपिण्डपरीक्षा च स्वस्वरूप-किरणानन्दोन्मेषमात्रं यस्योन्मेषस्य प्रत्याहरणमेव समरसकरणं भवति॥ (५।११)

३. अतएव स्वकीयं पिण्डं महद्रश्मिपुञ्जं स्वेनैवाकारेण प्रतीयमान स्वानुसन्धानेन स्वस्मिन्नुरीकृत्य महासिद्धयोगिनः पिण्डसिद्धयर्थं तिष्ठन्तीति प्रसिद्धम् ॥ (५।१२)

४. तेषां पिण्डसिद्धौ सत्यां सर्वसिद्धयः संनिधाना भवन्ति॥ (५।१७)

यस्मिञ्ज्ञाते जगत्सर्वसिद्धं भवति लीलया।
सिद्ध्यः स्वयमायान्ति तस्माज्ज्ञेयं परंपदम् ॥१८॥
परंपदं न वेषेण प्राप्यते परमार्थतः।
देहमूलं हि वेषः स्याल्लोकप्रत्ययहेतुकः॥१९॥

५. योगमार्गात्परो मार्गो नास्ति नास्ति श्रुतौ स्मृतौ।
शास्त्रेष्वन्येषु सर्वेषु शिवेन कथितः पुरा॥ (५।२१)

'द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम्।
शमनं भवतापस्य योगं भजत सत्तमाः॥' (गो०श०६)

गोरक्षनाथ जी ने यहाँ **'योग'** को 'संहननोपाय' कहा है—

'योगः संहननोपायः ज्ञानसङ्गतियुक्तिषु॥' (५।२२)

योग दो वस्तुओं के सम्मिलन को कहते हैं।

नाथयोगियों का अद्वैतवाद—गोरक्षनाथ जी कहते हैं कि—

(१) पिण्ड-सिद्धि हो जाने पर

(२) अखण्ड ज्ञान प्राप्त्यर्थ (**महासिद्धों के मत में**) शिवतत्त्व रूप **'परमपद'** ही ध्येय एवं उपास्य है।

(३) उस **आत्मस्वरूप अखण्ड शिवतत्त्व** में यह भावना करनी चाहिए कि—''मैं ही शिव हूँ। मुझमें और शिव में पूर्ण तादात्म्य है॥'

(४) परमशिव से अभिन्न जीवात्मा का यथार्थ आत्म स्वरूप **'सहज संयम' 'सोपान'** एवं **'अद्वैतक्रम'** से लक्षित है—

'तस्मिन्नहं भावे जीवात्मा च सहजसंयम सोपायाद्वैतक्रमेणोपलक्ष्यते॥'' (५।१५)

'सहज' 'संयम' 'सोपाय' एवं 'अद्वैत' क्या हैं?

(१) **'सहज'** क्या है?

विश्वातीत परमेश्वर के विषय में यह समझना चाहिए कि **विश्व के रूप में तो वही अवभासित हो रहा है और वही** अद्वैततत्त्व एकात्मक है और मैं भी उसके एकीभूत (अभिन्न) हूँ। इस प्रकार का स्वस्वभावज जो ज्ञान है वही **'सहज'** है।

(२) **'संयम'** क्या है?

अपने विषय-ग्रहण में निरन्तर संलग्न इन्द्रियों को विषयाभिमुख होने से निरुद्ध करके उन्हें आत्मा में लगाना ही **'संयम'** है।

(३) **'सोपाय'** क्या है?

'मैं स्वयमेव स्वप्रकाश स्वरूप परमात्मा हूँ'—इस प्रकार अपनी परमात्मा के

---

१. **'सहज'**—तत्र सहजमिति विश्वातीतं परमेश्वरं विश्वं रूपेणावभासमानमिति ज्ञात्वै कमेवास्तीति स्वस्वभावेन यज्ज्ञानं तत्सहजं प्रसिद्धम् ॥ (सि०सि०प० ५।२६)

२. **'संयम'**—संयम इति सावधानानां प्रस्फुरदव्यापाराणां निज वर्तिनां संयमं कृत्वाऽऽत्मनि धीयत इति संयमः॥ (२७।

३. **'सोपाय'**—'सोपायमिति स्वयमेव प्रकाशमयं स्वेनैव स्वात्मन्येकीकृत्य सदा तत्त्वेन स्थातव्यम् ॥ (५।२८)

साथ तत्त्वतः अभिन्नता मानते हुए आत्मस्वरूप में संलीन रहना चाहिए। जिस ज्ञान से इस अखण्डस्वरूपता का बोध होता है, वही **'सोपायज्ञान'** है।

(४) **'अद्वैत'** क्या है?

योगी कुछ किये बिना ही नित्यतृप्त, निर्विकल्प, एवं निरुत्थानदशावस्थित रहता है। उसकी यह अवस्था ही अद्वैत है।

(५) जीवात्मा और परमात्मा में पूर्ण अभेद है—इत्याकारक ज्ञान ही **'सहज'** है। इन्द्रियों के सहित मन को निगृहीत करके आत्मा में संलग्न रखना ही **संयम** है। अपने सत्स्वरूप में विश्रान्ति ही **सोपाय** है। अद्वैतस्वरूप ही 'परमपद' है

'सहजं' स्वात्मसंवित्तिः, **'संयमः'** स्वस्वनिग्रहः।
सोपायं स्वस्वविश्रान्तिर**द्वैतं परमं पदम्** ॥' (५।३०)

सद्गुरु का सर्वोच्च स्थान—गोरक्षनाथ कहते हैं कि चाहे करोड़ों शास्त्रों का अध्ययन कर लिया जाय, चाहे विज्ञान, तर्क, आचार, वेद, वेदान्त, तत्त्वमसि 'सोऽहं हंसः जप', जीवात्मा-परमात्मा में एकात्म्य, ध्यान एवं जप आदि में कितना भी कौशल, सिद्धि एवं विज्ञता प्राप्त कर ली जाय किन्तु—

'असाध्याः सिद्ध्यः सर्वाः सद्गुरोः करुणां विना।
अतस्तु गुरुरासेव्यः सत्यमीश्वरभाषितम्॥३५॥'[२]

सद्गुरुशरणागत योगी के योग साफल्य के क्रमिक-सोपान

---

१. **'अद्वैत'**—अद्वैतमित्यकर्तृतयैव योगी नित्यतृप्तो निर्विकल्पः सदा निरुत्थानत्वेन तिष्ठति। (५।२९)

२. सिद्धसिद्धान्तपद्धति (५।३१-३५)

यथाक्रम इस प्रकार सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं—

(१) एवं द्वादशवर्षैऽस्तु सिद्धयोगी महाबलः।
जायते सद्गुरोः पादप्रभावन्नात्रसंशयः।।[१]

(२) अनुवुभूषित योनिजविश्रमं स गुरुपादसरोरुहमाश्रयेत्।
तदनुसरणात्परमं पदं **समरसीकरणे** न च दूरतः।।[२]

सारांश—(१) पारमार्थिक दृष्टि से **सारे पदार्थ पाञ्चभौतिक** हैं।

(२) **आत्मा अजन्मा** है।

(३) आत्मा सद्ज्ञानस्वरूप शिव है।

(४) शिव से इतर सारे पदार्थ अज्ञान मात्र हैं। अज्ञान प्रकृति है।

(५) शिव मात्र ही ज्ञानहै।[३]

गुरु-सन्तान—ये संख्या में ५ हैं।

आदिनाथ शिव ही **परमगुरु** हैं।

---

१. सि०सि०प० (५।४४)

२. तत्रैव (५।४५)

३. परमार्थतः **सर्वपाञ्चभौतिकं न जाताः पुरुषाः** सम्बोध मात्रैकरूपः **शिव-स्तदितर**त्सर्वमज्ञानमव्यक्तं भवति तत्र **शिवस्तु** ज्ञानम् ॥ (सि०सि०प० ५।४७)

'ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च
ईश्वरश्च सदाशिवः।
एताश्च देवताः प्रोक्ता,
सन्तानानां क्रमेण तु॥''[१]

गुरु का महत्व—गोरक्षनाथ कहते हैं कि गुरु से अधिक कोई है ही नहीं।[२] गुरु (१) अपने कथन (२) शक्तिपाद (३) अवलोकन एवं (४) प्रसाद से शिष्य को 'परमपद' प्राप्त करा देता है।

'कथनाच्छक्तिपाताद्वा यद्वापादाव लोकनात्।
प्रसादात्स्वगुरोः सम्यक् प्राप्यते परमं पदम्॥' (५।६५)

योगी को चाहिए कि वह—

(१) सम्यक निजविश्रान्तिकारक महायोगी **सद्गुरु की सेवा** करे।

(२) सम्यक रूप से सावधान होकर **परमपद का ज्ञान** प्राप्त करे।

(३) फिर अपने व्यष्टिपिण्ड में **समरसभाव** या परमपद रूप में अपने **व्यष्टि पिण्ड में व्याप्त आत्मा का सामरस्य या** ऐक्य स्थापित करे।

(४) अद्वैत स्वरूप में परमात्मा में स्थित होकर परमपद में स्वरूपावस्था प्रतिष्ठित करे॥

'परमपद' की प्राप्ति—यह विधि, शौच, पुण्य, विज्ञान, वैराग्य, नैराश्य, अनाहार, प्राणधारण, मुद्राधारण, विरक्ति, कायक्लेश, देवार्चन, भक्ति, षडदर्शन, मुण्डन, जप, तप, अनन्त उपाय, ध्यान, यज्ञ एवं तीर्थ सेवन आदि से संभव नहीं है। यह केवल गुरुकृपा-प्राय है।[३] ये सारे साधन देहसाध्य हैं। इनमें आसक्ति त्याज्य है। साधक केवल **'परमपद'** (आत्मस्वरूप) में ही स्थिर रहते हैं।[४]

---

१. स्थूल-सूक्ष्म-कारण-तुर्य-तुर्यातीतमिति पञ्चावस्थाः क्रमेण लक्ष्यन्ते। एतेषामपि सर्वेषां विज्ञाता यः स योगी **सिद्धपुरुषः** स योगीश्वरेश्वर इति पररहस्यं प्रकाशितम् ॥ (५।५५)

२. न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं न गुरोरधिकं।
शिवशासनतः शिवशासनतः शिवशासनतः शिवशासनतः॥ (५।६६)

३. अतएव सम्यग् निजविश्रान्तिकारकं महासिद्धयोगिनं सद्गुरुं सेवयित्वा सम्यक् सावधानेन **परमंपदं** सम्पाद्य तस्मिन्निजपिण्डे च **समरसभावं** कृत्वात्यन्त**निरुत्थानेन** सर्वानन्दत्वे निश्चलं स्थातव्यं ततः स्वयपेव महासिद्धो भवतीति सत्यम् ॥ (५।५६)

४. न जपान्न तपो ध्यानान्न यज्ञतीर्थ सेवनात् । नानन्तोपायत्नेन प्राप्यते परमं पदम् ॥ (५।६२)

* द्वितीय भाग (ग) *

कौल ज्ञान निर्णयः—एक सिंहावलोकन

साधना-पक्ष

(आचार-मीमांसा)

कौलमार्ग की सम्प्रदाय परम्परा—

महाकौलात् सिद्धकौलंसिद्धकौलात् मत्स्यादरम् ।
चतुर्युगविभागेन अवतारश्चोदितं मया ।
ज्ञानादौ निर्णीतिः कौलं द्वितीये महत् संज्ञितम् ।
तृतीये सिद्धामृतन्नाम कलौ मत्स्योदरं प्रिये । (कौ.ज्ञा.नि.)

कौलमार्ग की श्रेष्ठता—

सर्वेभ्यश्चोत्तमा वेदा वेदेभ्यो वैष्णवं परम् ।
वैष्णवादुत्तमं शैवं शैवाद्दक्षिणमुत्तमम् ॥
दक्षिणादुत्तमं वामं वामात् सिद्धान्तमुत्तमम् ।
सिद्धान्तादुत्तमं कौलं कौलात् परतरं नहि ॥
मथित्वा ज्ञानमन्थेन वेदागम-महार्णवम् ।
सर्वज्ञेन मया देवि! कुलधर्मः समुद्धृतः ।
प्रविशन्ति यथा नद्यः समुद्रं ऋजुवक्रगाः ।
तथैव विविधा धर्माः प्रविष्टाः कुलमेव हि ॥
यथा हस्तिपदे लीनं सर्वप्राणिपदं भवेत् ।
दर्शनानि च सर्वाणि कुल एव तथा प्रिये ॥
पुराकृत तपोदान यज्ञ तीर्थ जप व्रतैः ।
क्षीणाञ्जसां नृणां देवि! कुलज्ञानं प्रकाशते ।
चतुर्वेदी कुलाज्ञानी श्वपचादधमः प्रिये ।
श्वपचोऽपि कुलज्ञानी ब्राह्मणादतिरिच्यते ॥
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वसारं शृणु प्रिये ।
जीवन्मुक्तिसुखोपायं कुलशास्त्रेषु गोपितम् ॥

योगिनीकौल और कौलज्ञाननिर्णय—

'ये चास्मान्निर्गता देवि! वर्णायिष्यामितेऽखिलम् ।
एतस्माद् योगिनी कौलान्नाम्ना ज्ञानस्य निर्णीतौ ।—कौ.ज्ञा.नि.

(१) यथार्थ पूजा और उसका स्वरूप

पुष्पादिक बाह्योपचारों से अनुष्ठित या निष्पादित पूजा-व्यापार यथार्थतः पूजा नहीं है क्योंकि यथार्थ पूजा तो इस प्रकार है—

'पूजा नाम न पुष्पाद्यैर्या मतिः क्रियते दृढा ।
निर्विकल्पे परे व्योम्नि सा पूजा ह्यादराल्लयः ।[1]

निर्विकल्प 'परचिदाकाश' (परमव्योम) में (जिसमें निःशेष विश्व व्याप्त है) में श्रद्धाभक्ति पूर्वक लयीभूत हो जाना ही पूजा है ।

सभी जागतिक पदार्थों में अद्वय दृष्टि ही, (उन सब की परम महिमा-मय स्वात्म-स्वरूप में चरम प्रतिष्ठा) परा पूजा है ।

(१) सङ्केतपद्धतिकार की दृष्टि—सङ्केत पद्धति में कहा गया है—

'न पूजा बाह्य पुष्पादि अर्व्यैर्या प्रथिताऽनिशम् ।
स्वे महिम्न्यद्वये धाम्नि सा पूजा या परा स्थितिः।।

(२) अभिनवगुप्तपादाचार्य की दृष्टि—अभिनवगुप्त कहते हैं—रूप, रस आदि विभिन्न बाह्य भाव पदार्थों की देश, काल आदि से अपरिच्छिन्न, निरूपाधिक, स्वतन्त्र, स्वच्छ भैरवाकार परसंवित् से (बोधभैरव से) अभेदरूप में प्रातिष्ठा ही 'पूजा' है—

पूजा नाम विभिन्नस्यभावौघस्यापि सङ्गतिः ।
स्वतन्त्रं विमलानन्त भैरवीय चिदात्मना ।।[2]

(३) भट्टउत्पल की दृष्टि—भट्ट उत्पल कहते हैं कि उच्चार, करण, ध्यान आदि प्रयत्न साध्य 'आणव' आदि उपायों के आश्रय से निष्पादित बाह्य-पूजा पूजा नहीं है अतः उसका परित्याग करके 'अनुपाय' प्रक्रिया से सहज विधि द्वारा प्रतिपादित— निष्पादित स्वात्मस्वरूप बोधभैरव का साक्षात्कार ही भक्तों की पूजा विधि है—

'ध्यानायास तिरस्कार सिद्धस्त्वत्स्पर्शनोत्सवः ।
पूजा विधिरिति ख्यातो भक्तानां स सदाऽस्तु मे ।।[3]

इस पूजा में ध्यान का स्वरूप इस प्रकार है—

'ध्यानं हिनिश्चला बुद्धिर्निराकारा निराश्रया ।
न तु ध्यानं शरीराक्षिमुखहस्तादिकल्पना।।[4]

(२) पूजा की पद्धति (The mode of Worship)

मत्स्येन्द्रनाथ ने पूजा या अर्चा-विधान में आडम्बर, बाह्य प्रदर्शन, बाह्योपचार, वहिर्भूतता एवं स्थूलता को अस्पृहणीय मानकर मानसी पूजा, प्रतीकोपासना एवं परापूजा

---

१. विज्ञानभैरव (१४४)
२. तन्त्रालोक (४।१२१)
३. शिव स्तोत्रावली (१७।४)
४. विज्ञानभैरव (१४३)

को विशेष महत्व दिया। उन्होंने दशोपचारों को माना तो किन्तु उनकी स्थूलता को अस्वीकार करते हुए कहा—

अर्चयेन्मानसैः पुष्पैः सुगन्धैर्धूपदीपितैः।
अहिंसा प्रथमं पुष्पं द्वितीयेन्द्रियनिग्रहम्।
तृतीयन्तु दया पुष्पम्भावपुष्पश्चतुर्थकम्।
पञ्चमन्तु क्षमा पुष्पं षष्ठ क्रोधविनिर्जितम्।
सप्तमं ध्यान पुष्पन्तु ज्ञानपुष्पन्तु अष्टमम् ॥[१]

इसके समतुल्य विचार 'महानिर्वाणतन्त्र, गन्धर्वतन्त्र, श्यामारहस्य, तारारहस्य' आदि में भी व्यक्त किये गए हैं।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि जो भी साधक (या व्यक्ति) प्रापञ्चिक मार्ग आत्मीकृत करके अध्यात्ममार्ग में अग्रसर होना चाहता है वह यौगिक सिद्धियाँ एवं मुक्ति दोनों नहीं प्राप्त कर सकता। कुलमार्ग का साधक वही है जो कि अपनी समस्त एषणाओं, इच्छाओं एवं तृष्णाओं को दूर कर सकता हो। जो इनके दास हैं वे 'पशु' हैं—

'देहस्था वासना यस्य तस्यैवांशो कुलागमे।
बहिस्था वासना यस्य सः पशुरङ्गरञ्जिजतः ॥[२]

साधक को साधना के मार्ग में काम, क्रोध, दम्भ, लोभ आदि सभी का त्याग कर देना चाहिए—

'कामक्रोधञ्च दम्भञ्च त्यजेल्लोभंशनैः शनैः ॥[३]

जो अठारह प्रकार के 'लोकशास्त्र' हैं वे सत्यगर्भित नहीं है अतः उनका भी त्याग कर देना चाहिए—

'अष्टादश लोकशास्त्राणि श्चाध्यात्मिकास्तथा।
तैस्तु यत् पूजितं देवि! मनसापि न पूजयेत् ॥[४]

सांसारिक इच्छाओं को तिलाञ्जलि देना साधना की अपरिहार्य शर्त है।

उपर्युक्त नियमों का पालन करते हुए भी साधकों एवं कौलों को (१) मांस खाना चाहिए (२) सुरा पान करना चाहिए, (३) देवी, देवताओं, इष्टदेव तथा योगिनियों को मांस एवं सुरा अर्पित करनी चाहिये—

(१) 'पूजयेत् योगिनीवृन्दं भक्ष्यभेज्यादिभिः प्रिये ॥' (१८।११)

(२) 'धारापानन्तः कुर्याद यदीच्छेच्चिरजीवि्तुम् ॥
पिशितं त्रिविधं कुर्यात् पक्षाम्लमधुरन्तथा ॥ (१९।११)

(३) 'देवतातर्पणार्थाय सुरा देया यथोचिता।
वृक्षजा मूलजा चैव पुष्पजा फलजापि वा। (२०।११)

(४) 'पेष्टी माध्वी तथा गौण्डी दद्यान्नैमित्तिके प्रिये ॥ (२१।११)

'परशुरामकल्पसूत्र' में भी पञ्चमकारों की सहायता से पूजा सम्पन्न करने का विधान प्रस्तुत किया गया है—

'तस्याभिव्यञ्जकाः पञ्चमकाराः । तैरर्चनं गुप्त्या प्राकट्यान्निरय ॥' (१.१२।१) (परशुरामकल्पसूत्र) ।

अतः स्पष्ट है कि पञ्चमकारों का प्रयोग (कौलसम्प्रदाय एवं कौल साधना में) अत्यन्त प्राचीन काल से (त्रेतायुग के पूर्व से ही) चलता चला आ रहा था। परशुराम त्रेता युग के थे और उन्होंने पञ्चमकारों का साधनात्मक प्रयोग अपनी किसी पूर्व परम्परा से स्वीकार किया होगा। स्वयं यह ग्रन्थ (प.क.सू.) किसी अत्यन्त वृहत्काय ग्रन्थ का संक्षिप्त रूप है अतः यह स्वयमेव किसी प्राचीन दत्त परम्परा का प्रसाद है। निष्कर्ष यह है कि कौलधारा में मांस, मदिरा, मीन, मुद्रा, मैथुन (पञ्चमकार) अत्यन्त प्राचीन काल से स्वीकार्य रहे हैं।

मत्स्येन्द्रनाथ मुख्यतः बाह्यपूजा के विरोधी हैं इसीलिए वे कहते हैं—'पूजनं कथितं भद्रे। भुक्तिमुक्तिप्रसाधकम्।' किन्तु—'ध्यायेत्तां सततं वीरा बहिः पूजां विवर्जयेत् ॥'[1]

आदर्शपूजा का स्वरूप क्या है?—'विज्ञानभैरव' में आदर्शपूजा के स्वरूप का उद्घाटन करते हुए कहा गया है कि—

पूजा नाम न पुष्पाद्यैर्या मतिः क्रियते दृढा।
निर्विकल्पे परे व्याम्नि सा पूजा ह्यादराल्लयः ॥—विज्ञानभैरव (१४४)

अर्थात् पुष्पादिक उपचारों द्वारा जिसे पूजा का स्वरूप गठित किया गया है उन पुष्पादिक उपचारों से गठित व्यापार को पूजा नहीं कहते।

निर्विकल्पक परम व्योम में लय हो जाना ही पूजा है।

(३) मत्स्येन्द्रनाथ की एक आदर्श साधक की सङ्कल्पना

मत्स्येन्द्रनाथ शरीर को हेय नहीं ब्रह्माण्ड का संक्षिप्त रूप मानते हैं। वे (मत्स्येन्द्रनाथ) परवर्ती कबीर की इस दृष्टि में कि—'पानी केरा बुलबुला अस मानुस की जात'—में विश्वास नहीं करते प्रत्युत् वे कहते हैं—'सुशूरः सुभगो नित्यं स्वदेहप्रत्ययान्वित।'

शिवसंहिताकार का कथन है—**'ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे'** (शि.सं. २०।१९)

मत्स्येन्द्रनाथ की दृष्टि—

परमाणुमुच्यते नाथो स शिवो व्यापकः परः।
स जीवः परतरो यस्तु सः हंसः शक्तिपुद्गलः।
....यान्ति जीवो निरञ्जनम्।
स शिवो व्यापको भूत्वा कर्ता हर्त्ता वरानने।
आत्मानं च परं वेत्ति वेत्तीत्येवं चराचरम् ॥ (कौ.ज्ञा.नि. २९)

(१) मत्स्येन्द्रनाथ उसे आदर्श साधक मानते थे जो निश्चल भावाभावविवर्जित, धारणाध्येयरहित, सर्वतोदित एवं सर्वज्ञ सहज तत्त्व प्राप्त कर चुका हो।

---

१. कौ.ज्ञा.नि. (२३।१६)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

हृदिस्थं निश्चलीभूतं कुम्भमध्ये जलं यथा।
मृणलतन्तुसदृशं भावाभाव विवर्जितम्।
रमते सहजं तत्त्वं यथात्मनि तथापरे ॥ (१७।१९-२०)

(२) जो अद्वैत निष्ठ हों—'अद्वैतं तं यथाख्यातं कर्तव्यं नान्यथा न हि ॥

'ज्ञानविज्ञान'—सम्पन्नः अद्वैताचारभावितः। (११।२१)

अद्वैते नित्ययुक्तस्य तस्य सिद्धिः प्रजायते।
द्वैतभावं परित्यज्य अद्वैताचारभावितः।
द्वैतन्तु कारयेद्यस्तु आकृष्टे योगिभिस्तु सः।
समयाद् भ्रष्टन्तु यो देवि! स पशुर्नात्र संशयः। (११।३-४)

(३) जो 'योगिनीमेलकत्व' की सिद्धि प्राप्त कर चुका हो —

मत्स्येन्द्र कहते हैं—

अष्टाष्टकं विधानेन चतु:षष्टियथाक्रमम्।
योगिनीमेलकं चक्रं अणिमादिगुणाष्टकम् ॥
भवत्येवं न सन्देहो ध्यानपूजारतस्य च ॥ (३८।२३)

(४) जो वृद्ध होने पर भी तारुण्य (यौवन) प्राप्त कर चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

खद्योतितगतादूर्द्ध ब्रह्मरन्ध्रं लयं गताः।
षण्मासासेवनाभ्यस्तात्वृद्धोऽपि तरुणायते ॥
भवते नात्र सन्देहः कामदेवद्वितीयकः ॥ (७।१४)

(५) जो जनवात्सल्य, रुजविनाश, कवित्व, वाचकामित्व (दूर व्यवस्था), दूर श्रवण, भूमित्याग (आकाशयात्रा) योगिनी मेलकत्व तथा जरात्यय की सामर्थ्य हस्तगत कर चुका हो—(कौ.ज्ञा.नि. ७।१९-२२)

(६) जो यह अनुभव करता हो कि मनुष्य की योनि धारण करके स्वयं शिव ही जीव बनकर जागतिक अभिनय कर रहा है—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

मानुष्यं पिण्डमासृत्य स शिवः क्रीडते भुवि ॥ (१७।३८)

(७) जो समाधिस्थ हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

तावत् समाधिमायातिस्तोभावेशादिलक्षणम्। (१४।३८)

(८) जो मृत्युञ्जय हो, अक्षय हो और अमर हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'न मृत्युर्भवते तस्य अक्षयो ह्यमरद्युतिः । (१४।४५)

(९) जो जरा व्याधि वली पलित से विवर्जित और विनिर्मुक्त हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'जरा व्याधिविनिर्मुक्तं वलीपलितवर्जितम् । (१४।४६)

(१०) जो क्रुद्ध होने पर समस्त त्रिलोक को क्षुब्ध कर सकता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

क्रुद्धन्तु चालयेद्देवि! त्रैलोक्यसचराचरम् । (१४।४६)

(११) जो ब्रह्मा, विष्णु एवं रुद्र के तुल्य हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'न ब्रह्मा न च वाविष्णुर्न रुद्रा रुद्र एव च।
यादृशो भवते सिद्धिस्तताभ्यास एव च ॥ (१४।४७)

(१२) जो ऊर्ध्वरेता योगी हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'अणिमा लघिमा देवि! ऊर्धरेत:प्रवर्तनम् ।
ऊर्धरेता भवेद योगी न योगी करत प्रिये ॥ (१४।५७)

(१३) जो पिण्ड में ब्रह्माण्ड देखता हो (पिण्डब्रह्माण्डैक्यवाद)—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'स्वर्गद्यासोमराजानं देहमध्ये वरानने ।
गन्धर्वाः किन्नरा यक्षा नागा विद्याधराः प्रिये ॥
विमानकोटिसत्तानाः सर्वाभरणभूषिताः ।
नक्षत्रतारकोपेतं ब्रह्माण्ड परिघट्टितम् ॥
पश्यते देहमध्यस्थं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥' (१४।६३-६४)

(१४) जो 'ब्रह्मरन्ध्र' के मध्य निवास करता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

ललाटवर्णराशिस्थं ब्रह्मरन्ध्रस्य मध्यतः ।
अभ्यासात् सततं वीर! ग्रामधर्मंच वर्जयेत् ॥

(१५) जो जगत् का स्रष्टाः, संहर्ता हो एवं जरामरण से निर्मुक्त हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

सृष्टिसंहारकर्तारो भवत्येव न संशयः ।
जरामरणनिर्मुक्तो नित्यं वै योगिनीप्रिये ॥ (१४।७३)

(१६) जो साधना में ध्यान को सर्वाधिक महत्व देता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'मनोलिङ्गं सदा ध्यायेद यां यां फलसमीकृते ।
तां लभन्ने न सन्देहो आत्मसम्मिवत्तिपूर्वकम् ।। (कौ.ज्ञा.नि. ३।२८)

(१७) जो देह का परित्याग करते ही शिव बन जाता है—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'देहस्थतिष्ठते यावत्तावज्जीवाऽपि गीतये ।
स देहत्यक्त मात्रेण परं शिवो निगद्यते ।।

(१८) जो रसना द्वारा तालुमूल से अमृत पीता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'रसनातालुमूले तु कृत्वा वायु निवेच्छनैः ।
षडमासादभ्यसेद्देवि महारोगैः प्रमुच्यते ।। (६।१९)

(१९) जो दूरश्रवण, वाचासिद्धि, अमरत्व, मृत्युध्वंस से सम्पन्न हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'दूराश्रवणविज्ञानं पाशस्तोभन्तथा प्रिये ।
पशुग्रहणमावेशं मृत्युनाशन्तथैव च ।। (१०।११)

(२०) जो अतीत अनागत वर्तमान का ज्ञाता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'अतीतानागतञ्चैव वर्तमानन्तथैव च ।। (१०।११)

(२१) जो मारण, उच्चाटन, स्तम्भन आदि सिद्धियाँ प्राप्त कर चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'मारणोच्चाटनं भद्रे स्तम्भमोहादिकं प्रिये । (८।४३)

(२२) जो सचराचर विश्व को परप्रमाता अनुभव करता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'आत्मानं च परंवेत्ति वेत्तीत्येवं चराचरम् ।। (२०३)

(२३) जो संसार के बन्धन से मुक्त हो चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'स्तोमावेशादिकं चक्रं संसारबन्धमोचकम् ।
दूराच्च दर्शन तस्मिन पूजाध्यानरतस्य तु ।। (८।४२)

(२४) जो 'परकायाप्रवेश' की सिद्धि प्राप्त कर चुका हो और देशदेशान्तर की यात्रा

करने की सामर्थ्य सिद्धि द्वारा कर सकता हो—[१]

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'तृतीयन्तु महाचक्रं परकायप्रवेशनम् ।
अतीतानागतश्चैव अभ्यासाद्भवते प्रिये ॥
लभत्येव न सन्देहोविविधं यत् समीहितम् ॥ (८।३५)

(२५) जो भोग एवं मोक्ष एक साथ प्राप्त करने की सामर्थ्य रखता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'चतुर्थं शान्ति चक्रं भुक्तिमुक्तिप्रदं शुभम् ।
पूजयित्वा इमं चक्रं यावद् ध्यानं प्रयुज्जति ॥ (८।३६)

वह मानव जो मच्छर के काटने से भी मर जाता है मत्स्येन्द्र को प्रिय नहीं है । उन्हें वह मानव प्रिय है जो तक्षक नाग के काटने से भी नहीं मरता । उन्हें वह मानव प्रिय है जो—

(२६) जो 'उन्मत्त' हो चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'मनस्य उन्मनीभावो यदा भवति सुन्दरि ।

(क) शून्यशून्यमनः कृत्वा निश्चिन्तो निश्चलस्थितिः ॥ (१४।८४)

(ख) हृदिस्थञ्च मनः कृत्वा यावदुन्मतां गतः ॥ (६।२७)

(त्रिक योग में आदर्श की कल्पना है—**'अहमस्मि' 'अहमिदम्' एवं 'इदमहम्'** । मत्स्येन्द्रनाथ ने सुस्पष्ट रूप से इस वैश्वात्मभाव एवं पूर्णाहन्ता की दृष्टि का प्रतिपादन तो नहीं किया किन्तु वे साधना की चरम भूमि 'उन्मना' को अवश्य वर्णित करते हैं ।)

(२७) जो 'नाद' में लयीभूत होकर अपने को खो चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'भेरिशङ्खमृदङ्गश्च वीणावंशानिनादितैः ।
ताड्यमान्नबोध्यते जीवस्तल्लयतां गताः ॥ (१४।८५)

(२८) जो 'वज्रदेह', 'निर्मलदेह' या 'साध्यदेह' प्राप्त कर चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

(क) 'समचित्तं सदालीनंमस्थिचक्रं सुलोचने ।
वज्रवत्तिष्ठत देहं संहारन्तु न हि प्रिये ॥ (१५।२५)

(ख) 'अद्य में निर्मलं देहं त्वत्प्रसादेन भैरव । (४।१)

---

१. कौ.ज्ञा.नि. (२०)
अब्दमनेकं देवेशि! देशदेशान्तरं व्रजेत् ।
परदेह प्रवेशं स्यादभ्यासं वर्णितं तव ॥ (२०।८)

(ग) साध्यदेहगतश्चिन्त्य निमेषार्द्धस्तुभ्यते पशुः ।
साधकः साध्यदेहे तु पशुदेहे तु हृदगतम् ॥ (४।९;७)

(२९) जो जरामरण-रहित, व्याधिशून्य, स्वतन्त्र, स्वच्छन्दगति एवं शिवतुल्य हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

न जरामरणान्तस्य व्याधिगान्न विद्यते ।
स्वातन्त्रः शिवतुल्यस्तु स्वच्छन्दगति चेष्टितः ॥ (५।२४)

(३०) जो आदर्श मानव की आदर्शपूजा का निष्पादन करता हो—यदि वह पूजा करता है तो उसके लिए अहिंसा प्रथम पुष्प है । इन्द्रियनिग्रह द्वितीय पुष्प है, दया तृतीय पुष्प है, भाव चतुर्थ पुष्प है, क्षमा पञ्चम पुष्प है, क्रोध त्याग छठवाँ पुष्प है, ध्यान सातवाँ पुष्प है और ज्ञान आठवाँ पुष्प है । **मत्स्येन्द्रनाथ** कहते हैं कि इस 'पुष्पविधि' को जानकर * 'मानसलिङ्ग' की अर्चना करनी चाहिए । (३।२५-२७)

'मानसलिङ्ग' की 'मानसीपूजा' में मानसी पुष्प, मानसी गन्ध, मानसी धूप एवं मानसी द्वीप ही उचित है—

'अर्चयेन्मानसैः पुष्पैः सुगन्धैर्धूपदीपितैः । (३।२४)

इस मनोलिङ्ग का निरन्तर ध्यान करना चाहिए और वह भी आत्मसंवित्तिपूर्वक । (कौ.ज्ञा.नि ३।२८)

(३१) जो विश्व को शिव की अभिनय, लीला या क्रीडा मानकर जीवन व्यतीत करता हो । (क्रीड़ावाद)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

मानुष्य पिण्डमासृत्य स शिवः क्रीडते भुवि । (१७।३८)

(३२) जो पूजा के धरातल पर बाह्यपूजा को निषिद्ध मानता हो—
ध्यायेत्तां सततं वीरा बहिःपूजा विवर्जयेत् ।[1]

* (३३) जो नारी द्वारा अपमानित होकर भी उसका अनादर न करता हो प्रत्युत् सदैव, सर्वत्र एवं सभी स्थितियों में उसे शक्ति का अवतार मानकर उसकी पूजा करता हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'कोपन्तु नैव कर्तव्य भाषमाणं सुराधिपे ।
कुमारिका स्त्रियो वापि भाषमाणो कदाचन ।
यथाशक्त्या सदा कालं स्त्री चैव व्रतमास्थितम् ।
पूजनीया प्रयत्नेन कुमार्यश्च कुलाश्रितैः ॥[2]

१. कौलज्ञाननिर्णय (२३।१६)
२. कौलज्ञाननिर्णय (२३।११)

(३४) जो समस्त जीवों के प्रति दयान्वित, समस्त लोकों का प्रिय, गुप्तलिङ्गी एवं समस्त कालों में गुरु पूजा निरत हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'गुप्तलिङ्गी सदाकालं गुरुपूजनतत्पर: ।
वत्सल: सर्वलोकानां सर्वजीवदयान्वित: ॥ (२२।६)

(३५) जो पिण्डस्थ एवं श्रीचक्रस्थ चक्रों का अभ्यासी एवं उसमें सिद्धि प्राप्त कर चुका हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'गुदोर्ध्व पीडयेन्नाथ हृदि कण्ठादिकं प्रिये ॥ (२०।१)
अनामापीडयेदूर्ध्व नाभिञ्च हृदयन्तथा ॥ (२०।५)

(३६) जो द्वादशान्त में आसीन हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं द्वादशान्तमनासृतम् ॥ (१७।१४)
अधोद्धर्वे रमते हंसो द्वादशान्ते लयं पुन: । (१७।१८)
गूढं गुह्यं सनाभिञ्च हृदि पद्ममधोमुखम् ।
नासाग्रं द्वादशान्तं च भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम् ।
ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम् ॥ (१७।३-४)

(३७) जो आत्मा से आत्मा को जानकर (या अपने से अपनी आत्मा को जानकर—अपरोक्षानुभूति द्वारा) आत्मा को बन्धन से मुक्त कर सके—

'आत्मानमात्मनाज्ञात्वा भुक्तिमुक्तिप्रदायका: ।
प्रथमा तु गुरुर्ह्यात्मा आत्मानं बन्धयेत् पुन: ।
बन्धस्तु मोचयेद् ह्यात्मा आत्मानमात्मन: प्रभु: ॥[1]

(३८) जो महाव्याप्ति की चरमावस्था में स्थित हो और समत्व-योगी हो—

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'महाव्याप्ति महानिद्रां न शृणोति न पश्यति ।
सुगन्धं पूतिगन्धं वा कर्पूरञ्चन्दनादिषु ॥
न गन्धं वेत्ति तत्त्वज्ञो महाव्याप्तिरियं प्रभो ॥ (१७।१७)

(४) गुरु भक्ति और गुरु पूजा

भक्तिमार्ग, ज्ञानमार्ग, योग मार्ग एवं तन्त्रमार्ग सभी मार्गों में गुरुभक्ति को अत्यधिक महत्व दिया गया है । नाथ पंथ में भी यही स्थिति है । **गुरु गोरक्षनाथ** ने कहा था—

गुरु कीजै गहिला, निगुरा न रहिला ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१४।३५) (४)

गुरु बिन ज्ञान न पाइला, रे भाइला ॥

मत्स्येन्द्रनाथ की दृष्टि—योगीराज **मत्स्येन्द्रनाथ** का कथन है कि—(१) साधक को कौलों एवं सिद्धों के साथ भैरव की पूजा करनी चाहिए तथा भावपूर्ण हृदय से तीनों काल में अपने गुरु की पूजा करनी चाहिए—

'भैरवं पूजितव्यञ्च कुलैः सिद्धिसमन्वितम् ।
स्वगुरुं पूजयेन्नित्यं त्रिष्कालं भावितात्मनः ॥[1]
निवेद्य गुरवे मानं गुरुपूजा विशेषतः ॥ (१८।२१)

अर्थात् गुरु को सम्मान एवं नैवेद्यादि समर्पित करके उनकी विशेष पूजा की जानी चाहिए ।

गुरु की पूजा की पद्धति—गुरु की पूजा मनसा-वाचा-कमर्णा करनी चाहिए—

'मनसा कर्मणा वाचा गुरुञ्चैव स्वकं न तु ।
निवेदयेत् प्रयत्नेन भक्तिमुक्तिजिगीषया ॥ (कौ.ज्ञा.नि. १२।८)

गुरुवाद की चरम सीमा—योगी गोरक्षनाथ तो कहते हैं कि (१) वेदान्त की तर्कोक्तियों (२) आगमों (३) शास्त्रसमूहों (४) ध्यानादिकों (५) सत्करणों—आदि किसी से भी चिन्तामणि रूप मुक्ति सम्भव नहीं है केवल गुरु से ही यह प्राप्य है—

'वेदान्तैतर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधै शास्त्रकदम्बकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यं,
चिन्तामणिं त्वेकगुरुं विहाय ॥ (६६)[2]

कौलज्ञाननिर्णय (१) भैरव की पूजा, (२) सिद्धों की पूजा, (३) गुरु की पूजा, (४) योगिनियों की पूजा, (५) शिवशक्ति की पूजा आदि अनेक पूजनों का विधान करता है ।

उनके कथनानुसार सिद्धपूजन देहस्थ हो । (१) कुलसिद्ध, (२) योगिनियाँ, (३) रुद्र, (४) देवी के चक्र—ये सभी शरीर में ही विद्यमान हैं—'सर्वेहृदिमध्ये शिरेऽपि वा ।'[3]

(५) देवी पूजा और उसकी पद्धति

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—

(१) जया देवी को प्रसन्न कने हेतु 'रक्त' एवं 'शुक्र' का समर्पण करना चाहिए ।

(२) 'रक्त युक्तं समादाय अथवा चित्रजं शुभम् ।'

'ततस्तुष्ट जये देवि क्रमश्चैव समाहितः ।'

(३) अक्षत, शालि आदि द्रव्यों एवं अन्य पदार्थों से ६४ उपचारों के साथ देवी की

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१२।७)
२. योगबीज (६६)
३. कौलज्ञाननिर्णय (२४।५)

यथाक्रम पूजा की जानी चाहिए—

'अक्षतैः शालिजैर्दिव्यैरन्यैर्वापि सुशोभनैः ।
चतुःषष्टिक्रमयुतैः पूजयेत् तत्क्रमं शुभम् ।

(४) दिव्य सुगन्ध पुष्प आदि एवं विचित्र आभरणों से भी भगवती की पूजा करनी चाहिए। इसके पश्चात् मद्य, मांस, आदि अभक्ष्य, भक्ष्य द्रव्य, घृत, शर्करा आदि से घटों को पूरित करके गुरु को समर्पित करना चाहिए—

'मद्यमांससमायुक्तंमभक्ष्यभोज्ययुतं प्रिये ।
घृतखण्डसमायुक्तं शर्करायान्तु पूरयेत् ।
कुम्भादि च वरं दद्यात् सहस्रं वा शतैरपि ।
चतुःषष्टिञ्च सौदर्य अष्टौ च गुणापि । (वा । २०)
निवेद्य गुरवे मानं गुरुपूजा विशेषतः ।
वीरपूजां ततः कृत्वा येन तुष्येत् पुनः पुनः।। २१ ।।[1]

मत्स्येन्द्रनाथ बाह्यपूजा का निषेध भी करते हैं तथापि वे स्थूल पूजा का विधान भी करते हैं—

'बहिस्थं पूजये....... पूजाविधि प्रिये ।
सुगन्धकुन्दकेतक्या मालिका जातिकोत्पलैः ।
चम्पकैः किङ्करातैश्च नीलोत्पल सुगन्धिभिः ।
पुष्पैर्नानाविधैश्चैव शतपत्रैश्च........ ।
तरुजातन्तश्चरा देया द्रव्यापि मधुमिश्रितम् ।
मांसम्पलम्बलिर्देया ताम्बूलं चन्द्रसंयुतम् ।
धूपचन्दनसौरभ्यं अगरुं मृगनाभिकम् ।
रक्तपुष्पैर्विशेषेण सुगन्ध धूपदीपितम् ।
उग्राणि यानि पुष्पाणि गन्धहीनं न दापयेत् ।
बहिस्थं पूजनं प्रोक्तं अध्यात्मं शृणु साम्प्रतम् ।।[2]

(६) योगिनी भक्ति एवं योगिनी पूजा

मत्स्येन्द्रनाथ ने योगिनियों के प्रति भक्ति प्रदर्शित करने एवं उनकी पूजा करने का भी उपदेश दिया है उन्होंने कहा है कि दूध, केशर, घृत आदि से भोज्य पदार्थ निर्मित करके—

'क्षीरखण्डादिमृष्टन्तु घृतपूर्णा सुशोभनम् ।
पार्श्वे तु पूजयेत् सिद्धां योगिनीं गुरुमेव च ।
एककालं द्विकालं वा त्रिकालं पूजयेत् क्रमम् ।
अग्रतः पूजयेन्नित्यं भुञ्जमानाग्रनायिके । (कौ.ज्ञा.नि. १८।४)

* सिद्धा, योगिनी एवं गुरु की प्रतिदिन कई बार पूजा करनी चाहिए—

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. १८।२०-२१) २. कौलज्ञाननिर्णय (२४)

'पार्श्वे तु पूजयेत् सिद्धां योगिनीं गुरुमेव च । (कौ.ज्ञा.नि. १८।४)
एककालं द्विकालं वा त्रिष्कालं पूजयेत् क्रमात् ।
अग्रतः पूजयेन्नित्यं भुञ्जमानाग्रनायिके । (कौ.ज्ञा.नि. १८।४)

इसके अतिरिक्त 'ह्रीं' बीज का जप भी करना चाहिए—

'जपेद्बीज परं श्रेष्ठं ह्रींकारं योगिनीप्रियम् । (१८।६)
योगिनीमेलकं ह्यस्मिन् भुक्तिमुक्तिप्रदः सदा । (१८।६)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि ये सारे कुल सिद्ध, योगिनियाँ, रुद्र, देवी चक्र, हृदय एवं मस्तक में स्थित हैं—

'कुलसिद्धाश्च योगिन्यो रुद्राश्चैव कुलाधिपे ।
देव्याश्चक्रगता सर्वे हृदि मध्ये शिरेऽपि वा ॥[1]

पूज्य देवी एवं देवों का स्वरूप (ध्यान)—उनके ध्यान का स्वरूप इस प्रकार है—

'रक्ताम्बरधरा सर्वे रक्तगन्धानुलेपनाः ।
षोडशाकृतयः स.......... विभूषिताः ।
प्रसन्नवदनाश्चैव पिबन्त्यो मदिरासवम् ।
इच्छारूपधराः सर्वे जरामरण वर्जिताः ।
सृष्टिप्रवर्तकाः सर्वे वरदानैकतत्पराः ।
.........दाध्यायेदचिरान्न तत्समो भवेत् ॥[2]

(७) मत्स्येन्द्रनाथोक्त सिद्धगुरु और उनकी पूजा

मत्स्येन्द्रनाथ ने कौ.ज्ञा.नि. के नवम पटल में सिद्ध गुरुओं के नामों का उल्लेख करते हुए उनकी पूजा करने का उपदेश दिया है। वे निम्नाङ्कित है—१. श्रीविश्वपाद, २. श्रीविचित्रपाद, ३. श्रीश्वेतपाद, ४. श्रीभट्टपाद, ५. श्रीमछेन्द्रपाद, ६. श्रीबृहीषपाद, ७. श्रीविन्ध्यपाद, ८. श्रीशबरपाद, ९. श्रीमहेन्द्रपाद, १०. श्रीचन्द्रपाद, ११. श्रीहिडिनिपाद, १२. श्रीसमुद्रपाद, १३. श्रीलवणपाद, १४. श्रीदुम्बरपाद, १५. श्रीदेणेपाद, १६. श्रीधीवरपाद, १७. श्रीसिंहलपाद, १८. श्रीओगिनीपाद, १९. गुरु, परमगुरु, परमेष्ठय, पूज्य, महापूज्य, लाकिनी, डाकिनी, शाकिनी, काकिनी, याकिनी, (कौ.ज्ञा.नि. ६.९)।

कौलज्ञाननिर्णय (पटल ९।८-९) में १६ सिद्धों के विषय में इस प्रकार कहा गया है—

कलियुगे महाघोरे रौरवेऽत्यन्तभीषणे ।
सञ्जाताः षोडश सिद्धाअस्मिन् कौले सुलोचने ।
कृते च द्वापरे त्रेते सिद्धायै वीरवन्दिताः ।
तेषां नामविधिं वक्ष्ये शृणु त्वं वरलोचने ॥

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (२४।४)
२. कौलज्ञाननिर्णय (२४।१०-१२)

कुलकौलावतारक पूर्व महासिद्ध

१. मृष्णिपाद २. अवतारपाद ३. सूर्यपाद ४. द्युतिपाद ५. ओमपाद
६. व्याघ्रपाद ७. हरिणिपाद ८. पञ्चशिखिपाद ९. कोमलपाद १०. लम्बोदरपाद

'एते पूर्वमहासिद्धाः कुलकौलावतारकाः ।
चतुर्युगेति देवेश स्वतन्त्र कुलचोदकाः ॥ ९ ॥

इन महासिद्धों का सर्वाधिक महत्त्व है क्योंकि—

'अस्य ज्ञानप्रभावेण बहवः सिध्यन्ति मानवाः ।
दशकोटिप्रमाणन्तु इदं कौलं परोद्भवम् ।
सारात्सारतरं भद्रे महाकौलस्य शोभने ॥[1]

मत्स्येन्द्रनाथ ने इन कौल सिद्धों को चारों युगों में विद्यमान माना है—

'चतुर्युगेति देवेशः स्वतन्त्रं कुलचोदकाः ।

(८) पञ्चमकार और गोरक्षनाथी योगधारा

मत्स्येन्द्रनाथी कौलधारा में पञ्चमकारों का प्रयोग भौतिक अर्थों में किया जाता था। वहाँ **मद्य** सुरा के लिए, **मुद्रा** परनारी के लिए, **मीन** मछली के लिए, **मांस** पशुमांस के लिए एवं **मैथुन** नारी सम्भोग के लिए प्रयुक्त होता था किन्तु गोरक्षनाथी धारा में इसका अर्थ इस प्रकार है—

'मदो मद्य मतिर्मुदामाया मीनं मनः पलम् ।
मूर्च्छनं मैथुनं यस्य तेनासौ शाक्त उच्यते ॥[2]

अर्थात् मद ही 'मद्य' है, मति ही 'मुद्रा' है, माया ही 'मीन' है, मन ही 'मांस' है और मनोमूर्च्छा ही मैथुन है। 'मुद्रा' का द्वितीय अर्थ भी है—

'मुदमोदे तु रा दाने जीवात्मपरमात्मनोः ।
उभयोरेकसंवित्तिर्मुद्रेति परिकीर्तिता ॥[3]

अर्थात् 'मुद' का अर्थ है मोद (प्रसन्नता)। 'रा' का अर्थ है दान (देना)। चूँकि मुद्रा आनन्द प्रदान करती है अतः इसे मुद्रा कहते हैं। जीवात्मा और परमात्मा की एकता ही सर्वोच्च आनन्द प्राप्ति है अतः 'मुद्रा' उसी का बोधक है।

(१) मुद्रा न तो कान में धारण करने वाली भौतिक वस्तु है और

(२) न तो यह महामुद्रा के अर्थ में कोई पराई नारी है।

आचार्य परशुराम की दृष्टि—कौलमतानुयायी आचार्य परशुराम ने 'परशुराम कल्पसूत्र' में पञ्चमकारों की सार्थकता इसलिए स्वीकार की थी क्योंकि उनकी दृष्टि में ये

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (९।९-१०) २. सिद्धसिद्धान्त पद्धति (उपदेश ६।५०)
३. सि.सि.प. (उप. ६।३०।६)

जीवन के 'परम पुरुषार्थ' अर्थात् ब्रह्मानन्दाप्ति के साधन हैं—

'आनन्दं ब्रह्मणो रूपम् । तच्च देहे व्यवस्थितम् । तस्याभिव्यञ्जकाः पञ्चमकाराः ।' (दीक्षाविधि : १२)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि देवताओं के तर्पणार्थ—१. वृक्षजा, २. मूलजा, ३. पुष्पजा, ४. कलजा, ५. पेष्टी, ६. माध्वी, ७. गौण्डी सुरा समर्पित करते हुए उनकी पूजा करनी चाहिए—

'देवतातर्पणार्थाय सुरा देया यथोचिता ।
वृक्षजा मूलजा चैव पुष्पजा फलजापि वा ॥ (२०।११)
पेष्टी माध्वी तथा गौण्डी दद्यान्नैमित्तिके प्रिये । (२१।११)

दोनों आचार्यों की पञ्चमकारों के प्रति, जो दृष्टि है वह आध्यात्मिक है ।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि देवी के तर्पणार्थ मांस भी तीन भागों में वर्गीकृत करके देवी को समर्पित करना चाहिए—

(१) 'पिशितं त्रिविधं कुर्यात् पक्षाम्लमधुरन्तथा ।
देवतातर्पणार्थाय सुरा देया यथोचिता ॥ (२०।११)
(२) पूजयेद् योगिनीवृन्दं भक्ष्यभोज्यादिभिः प्रिये ॥ (१८।११)

(३) सुरा का भी पान करना चाहिए—'धारापानन्ततः कुर्याद् यदीच्छेच्चिर-जीवितुम् ।'

(४) पञ्च पवित्र भी अर्पित करना चाहिए—

गोमांस गोधृतं रक्तं गोक्षीरञ्चदधिन्तथा ।
नित्यनैमित्तिकं देवि! कर्तव्यं च प्रयत्नतः ॥ (१२।११)

(५) 'पञ्चपवित्र'—

विष्ठ धारामृतं शुक्रं रक्तमज्जाविमिश्रितम् ।
एतत् पञ्च पवित्राणि नित्यमेव कुलागमे ॥ (११।११)

(६) यदिच्छेत् कौलवी सिद्धिः प्राप्य पञ्चामृतं परम् ।
तदा सिध्यति योगिन्यां सिद्धिमेलापकं भवेत् ॥ (८।११)

पंथ भी दोनों धाराओं में विचार वैषम्य तो स्वपष्टतः परिलक्षित होता है अतः दोनों के साधनामार्ग पृथक पृथक हैं तथापि दोनों धारायें अर्थात्—(१) गोरक्षनाथी योगधारा एवं (२) मत्स्येन्द्रनाथी तन्त्र धारा योग एवं तन्त्र दोनों से प्रभावित हैं । 'गोरक्षसंहिता' गोरक्षनाथ के कौलमार्गी तान्त्रिक होने का प्रमाण है तथा 'कौलज्ञाननिर्णय' आदि ग्रन्थ मत्स्येन्द्रनाथ के कौलमार्गी होने के प्रमाण हैं ।

'बिन्दुसाधन के सन्दर्भ में गोरक्ष के ये कथन तान्त्रिक 'वज्रोली सहजोली अमरोली आदि क्रियाओं में आस्था के प्रत्यक्षतः प्रमाण हैं—

(१) भग मुषि ब्यंद अगनि मुषि पारा। जो राषै सो 'गुरु' हमारा।।गोरखबानी पृ. ४९

(२) 'भोग करता जो ब्यंद राखै। ते गोरख का गुरभाई।'

(३) बजरी करता 'अमरी राखै अमरि करन्ता बाई। (गोरख बानी पृ. ४९)

मत्स्येन्द्रनाथ को पञ्चमकारों को उनके भौतिक स्वरूप में भी प्रयोग किया जाना शास्त्रोचित प्रतीत होता है। वे कहते हैं—

'मद्यमांससमायुक्तंभक्ष्यभोज्ययुतं प्रिये।
घृतखण्डसमायुक्तं शर्करायान्तु पूरयेत् ॥[1]

(९) पञ्चामृत-सेवन

मत्स्येन्द्रनाथ ने तान्त्रिक कौल परम्परा में प्रचलित एवं सिद्धान्ततः और व्यवहारतः ग्राह्य 'पञ्चमकारों' के साथ ही साथ 'पञ्चपवित्रों' को भी शुद्ध एवं ग्राह्य कहकर घोर तान्त्रिक दृष्टियों का अनुमोदन किया है। वे कहते हैं—

'विष्ठ धारामृतं शुक्रं रक्तमज्जाविमिश्रितम्।
एतत् पञ्च पवित्राणि नित्यमेव कुलागमे ॥
नित्यनैमित्तिकं देवि! कर्तव्यं च प्रयत्नतः।
गोमांसं गोघृतं रक्तं गोक्षीरञ्च दधिन्तथा ॥
नैमित्तिके इमं कुर्यात् सिद्धिकामे महोत्सुकः।
निःशङ्को निर्विकल्पस्तु एतत् कुर्यात् कुलागमे ॥
अन्यथा नैव सिध्यन्ति निर्मुक्तिस्तु मम प्रिये।

मत्स्येन्द्रनाथ श्वान, मार्जार, ऊष्ट्र, शृङ्गाल, हय, कूर्म, कच्छप, वराह, मार्जार, कर्कट, शलाकी, कुकुट, शेरक, मृग, महिष, गण्डक आदि पशुओं के मांस को देवार्पित करने एवं उन्हें खाने को भी उचित मानते हैं। यहाँ गोमांस भी ग्राह्य कहा गया है।[2]

पञ्चामृत का महत्त्व—मत्स्येन्द्रनाथ ने पञ्चामृत के सेवन एवं देवार्पण से अनेक सिद्धियों की प्राप्ति भी स्वीकार की है—

'पञ्चामृतं प्रवक्ष्यामि गुह्यानां गुह्यमुत्तमम्।
ज्ञातव्यं कुलसमयं कुलपत्रैर्विशेषतः ॥ ५ ॥
साधकैः सिद्धिकामैस्तु तथान्यं कुलदेशिकैः।
अनुष्ठितमिदं पूर्वं कुलसिद्धैः सुलोचने ॥
एतज्ज्ञात्वा भवेत् सिद्धिर्मानसी योगिनी प्रिये।
यदिच्छेत् कौलवी सिद्धि प्राप्य पञ्चामृतं परम् ॥
तदा सिध्यति योगिभ्यां सिद्धिमेलापकं भवेत्।

तथा—

योगिनीभिः सकृद्दत्तं तत्क्षणात् तत्समो भवेत्।
'अथवा प्राशयेज्ज्ञात्वा योगयुक्तस्तु कौलवित् ॥

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. १८।१९) २. कौलज्ञाननिर्णय (प. ११।१५-१७)

सिध्यते नात्र सन्देहो विघ्नजालविवर्जितम् ।
योगिनीगणसामान्यामनः सुचिन्तितं भवेत् ।।'[1]

(१०) मत्स्येन्द्रनाथी कौल-परम्परा में सिद्धियों पर अधिक बल

मत्स्येन्द्रनाथी नाथ परम्परा में सिद्धियों को प्राप्त करने पर अत्यधिक बल दिया गया है। गोरक्षनाथी नाथ परम्परा में सिद्धियाँ प्राप्त करने पर उतना बल नहीं दिया गया।

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'कौलज्ञाननिर्णय' के अधिकांश पटलों में सिद्धियों का उल्लेख किया है और अप्रत्यक्षतः यह इङ्गित किया है कि तान्त्रिक योगियों को इन्हें प्राप्त करना आवश्यक ही नहीं प्रत्युत् अपरिहार्य भी है।

गोरक्षनाथ ने अपनी हिन्दी संस्कृत की रचनाओं में सिद्धियों पर विशेष बल नहीं दिया है और न सिद्धियों को प्राप्त करने हेतु योगिनियों आदि की पूजा का विधान किया है किन्तु उनके गुरु मत्स्येन्द्रनाथ ने 'कौलज्ञाननिर्णय' के प्रायः प्रत्येक पटल में सिद्धियों का वर्णन किया है और योगिनियों का उल्लेख भी किया है।

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'कौलज्ञाननिर्णय' में प्रधानतया निम्न सिद्धियों का वर्णन किया है—१. पाशस्तोभ, २. निग्रहानुग्रह, ३. क्रामण, ४. हरण, ५. प्रतिमाजल्पन, ६. घटपाषाणस्फोटन (प. ४।१-३), जगतस्तोभ (४।१०) पर्वत बन्धन, परदेहस्फोटन, अतीतानागत कथन (४।११-१२) मारण उच्चाटन-स्तम्भन-मोहन, शान्तिक, पौष्टिक, आकर्षण, वशीकरण (४।१३-१५) मारण, उच्चाटन, ज्वरकरण, अध्यायन, स्तम्भन, शान्तिककीलन, पशुग्रहण, वशीकरण, क्षोभण, सद्यःप्रत्ययीकरण, विषनाशन, मृत्युञ्जयत्व, जल्पन, स्फोटन, पाशस्तोभ, डाकिनीसिद्धि, राक्षसीसिद्धि, लाकिनी सिद्धि, कुसुममालिना-सिद्धि, योगिनी-सिद्धि, रोचन, (पटल ४) उत्तिष्ठ खड्ग (खड्ग), पाताल, रोचन, अञ्जन, पादुका, गुटिका, आकाशगमन, रसायनसिद्धि (पटल ५।२-४) अमृतसाधन, मृत्युञ्जयत्व, जरामरण, व्याधिरोग (४।५-१४) वलीपलित निर्मुक्ति सर्वव्याधिविनाश (४।१९-२४) मृत्युञ्जयत्व (४।३२-३४) अष्टैश्वर्य प्राप्ति (६।११) कालवञ्चन (६।१६-२०) अतीतानागतदूरादिश्रवण विषहरण, अछेद्यता, अमृतत्व, कालवञ्चन, उन्मनी (६।२१-२८) योगिनीमेलकत्व (७।२) इच्छासिद्धि (८।४३) परदेहप्रवेश (२०।८) देशदेशान्तर-यात्रा (२०।८)

(११) अन्य रहस्यात्मक सिद्धियाँ

'कौलज्ञाननिर्णय' (पटल ४) में अन्य सिद्धियों का भी उल्लेख किया गया है और कहा गया है कि (१) शक्ति को प्रबुद्ध करके (२) या मन्त्र जप का ध्यान के द्वारा अनेक अन्य सिद्धियाँ या शक्तियाँ प्राप्त की जा सकती हैं।

(१) पाशस्तोभ—अपने दुष्प्रभावों द्वारा हानि पहुँचाने वाले पाशों को नष्ट एवं निष्प्रभावित करने की क्षमता वाली सिद्धि।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ११।५-१०)

(२) **निग्रहानुग्रह**—किसी को दण्ड देने या किसी को अपने कार्यों द्वारा लाभ पहुँचाने की शक्ति की सिद्धि ।[१]

(३) **क्रामणम्**—परकायाप्रवेश की सिद्धि ।

(४) **हरणम्**—किसी को दूर करने की सिद्धि ।

(५) **प्रतिमाजल्पनम्**—किसी भी मूर्ति से वार्ता करने की सिद्धि ।

(६) **घटपाषाणस्फोटनम्**—किसी भी प्रस्तर एवं घड़े को विदीर्ण करने की सिद्धि।

ये सिद्धियाँ विशिष्ट मन्त्रों को जाग्रत करने से प्राप्त की जाती हैं । चतुर्थ पटल में कहा गया है—

'अद्य में सफलञ्जन्म तपस्तप्तं सुरेश्वर ।
अद्य मे निर्मलं देहं त्वत्प्रसादेन भैरव ।।
स्वगृहे स्वदेशे वा पाशस्तोभम् यदा भवेत् ।
निग्रहानुग्रहश्चैव क्रामणाम् हरणं तथा ।।
प्रतिमाजल्पश्चैव घटपाषाण्स्टोटनम् ।
कथं मे सर्वसंक्षेपात्वमेव शरणाङ्गता ।।

(७) **मारण**—किसी भी को मार डालने की सिद्धि ।

(८) **उच्चाटन**—दूसरे के मन में व्याकुलता उत्पन्न करने की सिद्धि ।

(९) **स्तम्भन**—किसी भी प्राणी को रोकने की सिद्धि ।

(१०) **मोह**—किसी भी व्यक्ति को अचेतन की सिद्धि ।

(११) **शान्तिक**—शान्तिक्रिया ।

(१२) **पौष्टिक**—शरीर में शक्ति बढ़ाने की सिद्धि ।

(१३) **आकृष्टि**—दूसरे को अपनी ओर आकृष्ट करने की सिद्धि ।[२]

(१४) **वशम्**—दूसरे को अपने नियन्त्रण में रखने की सिद्धि ।

'मारणोच्चाटनञ्चैव स्तम्भमोहादिकं प्रिये ।
शान्तिकं पौष्टिकं वापि आकृष्टिञ्च वशं तथा ।। १४ ।।
पञ्चाशद्वर्णसंयोगं ज्ञात्वा सर्वं कुरुप्रिये ।। १५ ।।[३]

(१५) हूं मारणं, यूं यः उच्चाटनं, रुं य ज्वरकरणं, वूं व अध्यायन, लूं ल स्तम्भनं, शूं श शान्तिकं, षूं ष कीलनं, क्षुं क्षं पशुग्रहणं, क्लीं क्ष्णीं वशीकरणं, क्लें क्ष्णें क्षोभणं, मोहनञ्च, सों स सद्यप्रत्ययः सिद्धिः ।

हो हः विषनाशनं, ह्रीं हः रक्ताकृष्टियोगिनीनाञ्च, जूं सः मृत्युञ्जय प्रतिमादिषु जल्पनं, स्फोटनञ्च ।

१-३. कौलज्ञाननिर्णय (प. ४)

स्त्रोंशः पाशस्तोभादिकं कामरूपिन्थं भ्रू त्र डाकिनी सिद्धिः झुरराक्षसीसिद्धिः । लूं ल लाकिनी सिद्धिः, लुं क कुसुममालिनीसिद्धिः, यूं य योगिनीसिद्धिः, ह्रीं ह आकर्षणः ।[१]

(१६) इसी प्रकार अन्य सिद्धियाँ भी प्राप्त की जा सकती हैं यथा—जनवाच्छल्यं, रुजनाशनम्, कवित्वं, वाचकामित्वं, दूराश्रवणम्, भूमित्याग, योगिनीमेलकत्वम्, जरापहरण्, चण्डवेगत्वम् , अनेकरूपधृक् ।[२]

'प्रथमे जनवाच्छल्यं द्वितीये रुजनाशनम् ।
तृतीये च कवित्वं हि सालङ्कार मनोहरम् ।।
चतुर्थे वाचकामित्वं दूराश्रवणं पञ्चमे ।
भूमित्योगन्तवेधं षष्ठमन्यत् प्रकीर्तितम् ।।
योगिनीमेलकत्वञ्च सप्तमे जायते ध्रुवम् ।
जरापहरणन्देवि अष्टमे भवते प्रिये ।।
नवमे चण्डवेगत्वं दशमेऽनेकरूपधृक् ।
एकादशगुणं शान्तं त्रिविधा चैव वर्जितम् ।।
एकादशगुणोपेतं पूज्यतेऽसौ यथाशिवम् ।
इच्छयारोहणं कुर्याद्वर्णनं नृत्यमेव च ।।
यतस्तत्रैव गन्तव्यं यत्र वा रोचते मनः ।[३]

(१७) 'कौलज्ञाननिर्णय' (श्लोक ३१) में—'पलितस्तम्भविज्ञानं कथितं योगिनीप्रिये। कहकर पलितक्षय, स्तम्भविज्ञान आदि की सिद्धियों पर भी प्रकाश डाला गया है ।

आठवें पटल (३१ श्लोक) में विद्या (मन्त्राराधन) के अष्टोपाय बताये गए हैं ।इन आठों यौगिक अभ्यासों से भिन्न-भिन्न शक्तियों के प्राप्त होने का भी वर्णन किया गया है । इसमें 'योगिनीमेलकत्व' (योगिनियों से मिलन) सभी को समाकृष्ट करने एवं परकाय प्रवेश करने आदि सिद्धियों का वर्णन किया गया है । इसमें कहा गया है—

(१) योगिनीमेलकं चक्र अणिमादि गुणाष्टकम् ।
भवत्येव न सन्देहो ध्यानपूजारतस्य च ।। ३२ ।।
(२) द्वितीयन्तु महाचक्रं सर्वाकृष्टिप्रवर्तकम् ।
पशुग्रहणमावेशं पूजाध्यानरतस्य च ।।
(३) तृतीयन्तु महाचक्रं परकायप्रवेशनम् ।
(४) अतीतानागतञ्चैव अभ्यासाद्भवतेप्रिये ।
लभत्येव न सन्देहो विविधं यत् समीहतम् ।।
(५) चतुर्थं शान्तिक चक्रं भुक्तिमुक्तिप्रदं शुभम् ।
पूजयित्वा इमं चक्रं यावद् ध्यानं प्रयुञ्जति ।।
(६) क्षणेन भवतेस्तोभो मुद्राबन्धत्यनेकधा ।
भाषास्तु विविधाकारा अश्रुतानि श्रुतानि च ।।

१-२. कौलज्ञाननिर्णय (प. ४)
३. कौलज्ञाननिर्णय (प. ७।२०-२५)

(७) वलीपलित निर्मुक्तः कामदेवो द्वितीयकः ।
(८) वाय्वादेर्नाशयेद्वाचा मूकवत् तिष्ठते तु सः ॥

पञ्चम चक्र की साधना करने से ऋषिवत् बोलने वायु की गति प्राप्त करने एवं मूकत्व प्रदान करने की सिद्धि प्राप्त हो जाती है ।

(९) षष्ठ चक्र का ध्यान एवं पूजा—इससे धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की प्राप्ति होती है—

'षष्ठं चैव महाचक्रं धर्मार्थकाममोक्षदम् ॥

(१०) सप्तम चक्र की पूजा एवं उसका ध्यान—इससे सैन्यस्तम्भ, स्तोभावेशादिक की सिद्धि प्राप्त होती है—

'सप्तमञ्चक्रं देवेशि! सैन्यस्तम्भकरं परम् ।
स्तोभावेशादिकं चक्रं संसार बन्धमोचकम् ।
दूराच्च दर्शनं तस्मिन् पूजाध्यानतरस्य तु ॥ ४२ ॥

(११) अष्टम चक्र की पूजा एवं उसका ध्यान—इससे इच्छासिद्धि, मारण उच्चाटन स्तम्भ मोह—

'अष्टमं चक्रमुद्दिष्टं इच्छासिद्धिप्रवर्तकम् ।
मारणोच्चाटनं भद्रे स्तम्भमोहादिकं प्रिये ॥

इस प्रकार ६४ योगिनियों के चक्र का भी वर्णन किया गया है ।

(१२) पञ्चम स्तर पर तो शरीर में प्रवाहित वायु को भी रोका जा सकता है । छठवें स्तर पर धर्मार्थ काम मोक्ष—पुरुषार्थ चतुष्टय की सिद्धि प्राप्त की जा सकती है, सप्तम स्तर पर किसी भी सेना की गति को रोका जा सकता है । इसके अतिरिक्त दूरदर्शन (distant sight) एवं सांसारिक बन्धनों से मुक्ति (Liberation from worldly ties) प्राप्त की जा सकती है ।

(१३) अष्टम एवं अन्तिम स्तर पर 'इच्छासिद्धि' प्राप्त की जा सकती है । दशम पटल (श्लोक ११) में भी इसका उल्लेख किया गया है । अष्ट चक्रों की साधना द्वारा इन सिद्धियों को प्राप्त करने की विधि बताई गई है और सिद्धियों का वर्णन किया गया है—

अतीतानागतञ्चैव वर्तमानन्तथैव च ।
दूराश्रवणविज्ञानं पाशस्तोभन्ततथा प्रिये ।
पशुग्रहणमावेशं मृत्युनाशन्तथैव च ।
अमरन्त्वथा देवि! समासात् परिवर्तनम् ।
वाचासिद्धिर्भवत्येवं किं कुर्वाणां जगत्त्रिये ।
आगमान्नाशयेन्मृत्युं पुरक्षोभादिकारकः ।
कुरुते बहुधारूपं ध्यानैकगतचेतसः ।
मण्डलीकनरेन्द्राणां कि कुर्वाणो विधीयते ।
क्रुद्धस्तु संहरेत् सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ।

सृष्टिसंहारकर्तारं नित्याभ्यासरतः सदा ॥
षण्मासादीप्सितं कामं ध्यात्वाधरयन्तु तद्गुरुः ।
वलीपलितनाशन्तु सुदूराद्दर्शनन्तथा ।
वेधन्तु कुरुते देवि! योजनानां शतैरपि ॥
कुरुते अमरत्वं हि सताभ्यासतत्परः ॥[१]
अतीतानागतञ्चैव अणिमादिगुणाष्टकम् ॥
धर्मकामार्थ मोक्षञ्च ददत्येव सुलोचने ।
कृष्णेन मारणं प्रोक्तं धूम्रमुच्चाटने सदा ।
गोक्षीरधारधवलं एतन्मृत्युञ्जयो हितम् ।[२]

*** दीर्घजीवन**—कौ.ज्ञा.नि. स्वस्थ, सारोग्य, हृष्ट-पुष्ट शरीर वाला होकर दीर्घायुष्य प्राप्त करने की विधि पर भी प्रकाश डाला गया है। इसमें अमरत्व प्राप्त करने की विधि भी बताई गई है और अमृतपान एवं अमरत्व की विधि पर बार-बार प्रकाश डाला गया है।

इसमें बताया गया है कि किस प्रकार कोई साधक को अपनी जीभ को तालुमूल में स्थापित करना चाहिए—

'रसना तालुमूले तु व्याधिनाशाय योजयेत् ।
तिष्ठज्जाग्रन स्वपङ्गच्छन् भुञ्जन् मैथुने रतः ।
रसनं कुञ्चयेन्नित्यं स्ववक्त्रेण तु संयुतम् ।
स मृत्युर्भवते तस्य अब्दात् स्वच्छन्दगो भवेत् ।
हृदिस्थञ्च मनः कृत्वा यावदुन्मनतां गतः ।
xxxx xxxx xxxx xxxx xxxx
अमृतं तं विजानीयाद्वलीपलितनाशनम् ।
शीतलं स्पर्शसंस्थाने रसनां कृत्वा तु बुद्धिमान् ॥
वलीपलितनिर्मुक्तः सर्वव्याधिविवर्जितः ।
न तस्य भवते मृत्युर्योगयान परः सदा ॥

—कौलज्ञाननिर्णय (प. ६)

*** सहज साधना**—मत्स्येन्द्रनाथ की साधना में सहज तत्त्व का विशेष महत्व है। 'सजजावस्था' समाधि का भी पर्याय है।

बौद्धों में तो सहजययानी बौद्धों का एक सम्प्रदाय विशेष भी है, 'साधो सहज समाधि मली कहकर कबीरदास ने भी 'सहजतत्त्व' का गुणगान किया है।

'सहजावस्था' है क्या? स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणाः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ (४।११)

१. शक्तिबोध का उदय और २. निःशेषकर्मों का त्याग—सहजावस्था के प्रधान कारक हैं।

१-२. कौलज्ञाननिर्णय (प. १०)

* **ज्योत्स्नाकार की दृष्टि**—ज्योत्स्नाकार ब्रह्मानन्द कहते हैं कि 'परवैराग्येण दीर्घकालसम्प्रज्ञाताभ्यासेनैव बुद्धिव्यापारे परित्यक्ते निर्विकारस्वरूपावस्थितिर्भवति । सैव सहजावस्था । तुर्यावस्था जीवन्मुक्तिः स्वयमेव प्रयलान्तरं विनैव प्रजायते प्रादुर्भवति ।'

जिस प्रकार विषय का त्याग दुर्लभ है । तत्त्वदर्शन दुर्लभ है और इसी प्रकार बिना गुरुकृपा के सहजावस्था भी दुर्लभ है—

दुर्लभोविषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ।। (४।९)

'सहजावस्था' है—तत्त्वदर्शनमात्माऽपरोक्षानुभवः तुर्यावस्था । तत्त्वदर्शनमात्माऽपरोक्षानुभवः दुर्लभं सहजावस्था ।। (ज्योत्स्ना टीका : ब्रह्मानन्द)

(१२) अभिषेक

तान्त्रिक पूजा में 'अभिषेक' का भी महत्त्वपूर्ण स्थान है ।

कौल अभिषेक—मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'अथान्यं सम्प्रवक्ष्यामिअभिषेके कुलगोचरे ।
रक्तेन पूरयेद् रक्तं शुक्रस्यैव समं प्रिये ।। ७ ।।
कुण्डगोलोद्भवेननैव मधुं च धृतसंयुतम् ।
रक्तं वामामृतं शुक्र सुरया ब्रह्ममिश्रितम् ।। ८ ।।
बकपुष्पसमायुक्त कृष्णासव समायुतम् ।
मदिरानन्दचैतन्यं भक्तियुक्तो महात्मनः ।

* रक्त एवं शुक्र को बराबर मात्रा में मिलाकर तथा सुरा और घृत भी मिलाकर चारों का एक मिश्रण बनाना चाहिए ।

रक्त सुरा से मिलकर वामामृत की आख्या प्राप्त करता है । शुक्र ब्रह्म ही है । मदिरा चैतन्य का आनन्द है ।

अभिषेक और उसकी विधि—मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलिक अभिषेक की विधि इस प्रकार बताई है—

'अथान्यं सम्प्रवक्ष्यामिअभिषेके कुलगोचरे ।
रक्तेन पूरयेद् रक्तं शुक्रस्यैव समं प्रिये । (१८।७)
कुण्डगोलोद्भवेननैव मधुं च घृतसंयुतम् ।
रक्तं वामामृतं शुक्र सुरया ब्रह्ममिश्रितम् ।। ८ ।।
बकपुष्पसमायुक्त कृष्णासव समायुतम् ।
मदिरानन्दचैतन्यं भक्तियुक्तो महात्मनः ।। ९ ।।
उद्धरेद्रुममन्त्रन्तु गुरुसिद्धाञ्चदेवताम् ।
ह्रीं क्लीं म्हौं जूं सः ।
शङ्खस्थं कलशस्थं वा पूजयित्वा यथाक्रमम् ।
दृढभक्तस्य देवेशे आचार्यो दृढलक्षितम् ।

जयाद्याश्चौषधीः सर्वामोहनाद्याकृताञ्जली ॥[१]

इस अभिषेक क्रिया में रक्त, शुक्र, कुण्ड, उद्भव, सुरा, धृत आदि का उपयोग किया जाता है। रक्त को 'वामामृत' कहा गया है किन्तु यदि इसमें सुरा एवं शुक्र दोनों मिश्रित कर दिया जाय तो यह ब्रह्म हो जाता है। 'सुरा' वक पुष्पों एवं कृष्णपुष्पों से निर्मित होती है। सुरा चैतन्यानन्द मानी जानी चाहिए। गुरु सिद्ध देवता मन्त्र 'ह्रीं क्लीं म्हौ जुं सः' का जप करना चाहिए। शङ्ख या कलश का भी पूजा में प्रयोग करना चाहिए। फिर अञ्जलिमुद्रा के साथ जया देवी को दण्डवत करना चाहिए।

(१३) कौलज्ञाननिर्णय और यौगिक साधना

साधना जगत् में जो योग प्रणाली वाली साधना है उसमें योग को सर्वोच्च महत्व दिया गया है। तान्त्रिक साधना, निर्गुणपंथी सन्तों की साधना एवं उसकी पूर्ववर्तिनी काश्मीरीय शैव शाक्त आदि विभिन्न साधनाओं में योग का यथेष्ट महत्त्व प्रतिपादित किया गया है। योगीन्द्र मत्स्येन्द्रनाथ स्वयं एक महान् योगी एवं तान्त्रिक थे। उनकी योग साधना एवं तान्त्रिक साधना दोनों में योग सर्वोच्चस्थानीय है।

गोरक्षनाथ कहते हैं कि—

(१) योग से बढ़कर कोई पुण्य नहीं है।

(२) योग से बढ़कर कोई सुख नहीं है।

(३) योग से बढ़कर कोई सूक्ष्म नहीं है और

(४) योग से बढ़कर कोई श्रेष्ठ नहीं है।

योगात्परतरं पुण्यं योगात्परतरं सुखम्।
योगात्परतरं सूक्ष्मं, योगमार्गात्परं न हि ॥[२]

'योग' है क्या? गोरक्षनाथ कहते हैं—

(१) 'योऽपानप्राणयोर्योगः' (२) 'स्वरजोरेतसोस्तथा'

(३) 'एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो 'योग' उच्यते'—योगबीज (८९)

'योगश्चित्तिवृत्तिनिरोधः ॥ योगसूत्र

'समत्वं योग उच्यते—गीता

वियोगो योग संज्ञितम् (प्रकृति से पुरुष का वियोग ही योग है—सांख्य दर्शन)

जीवात्मा परमात्मा का संयोग ही योग है—वैष्णवादि भक्त।

प्राणतत्त्व और प्राणायाम—प्राणायाम योग का चतुर्थ अङ्ग है। मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—प्राणवायू का अत्यन्त महत्त्व है क्योंकि यह समस्त जीवों में स्थित है। प्राण साधना एवं चक्रसाधना दोनों महत्त्वपूर्ण हैं—

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१८।७-९) २. योगबीज (८७)

(१) 'समीरपूरको वायुः सर्वजीवेषु संस्थितम् । (प. ६।६)

(२) 'उत्पातं निक्षिपेदूर्ध्वं प्राणायामेन सुन्दरि । (प. २०।२)

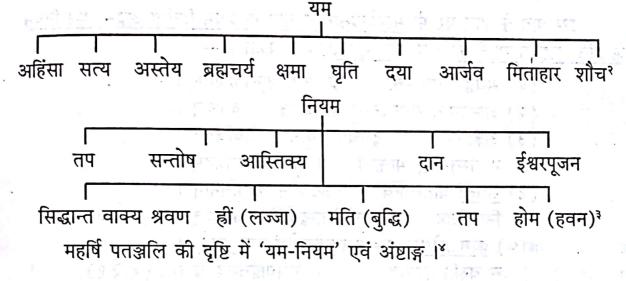
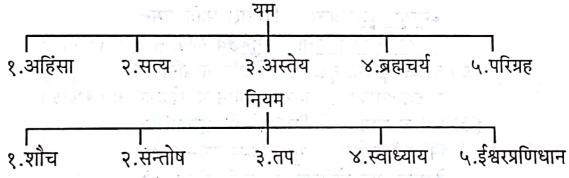
(३) 'समीरस्तोभकं चक्रं घण्टिका ग्रन्थिशीतलम् । (१७।३)

यौगिक प्रणालियाँ[1]

मन्त्रयोग हठयोग लययोग राजयोग सहजयोग

'कौलज्ञाननिर्णय' में योग के आठों अङ्गों का प्रतिपादन किया गया है—

यम-नियम—योग के प्राथमिक अङ्गों में यम-नियम ही प्रथम और द्वितीय अङ्ग है। 'यम' के दस अङ्ग हैं और नियम के भी १० अङ्ग हैं।

महर्षि पतञ्जलि की दृष्टि में 'यम-नियम' एवं अंष्टाङ्ग।[4]

(क) 'अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमाः । (२।३०)

(ख) 'शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि ।' (२।३२)

---

१. गोरक्षनाथ (अमरौघ प्रबोध)
मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः ।
चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विधाभाव वर्जितः ।। (अमरौघ प्रबोध)

२-३. हठयोग प्रदीपिका

४. कौलज्ञाननिर्णय (२०)
सुरूपः सुस्वाभावश्च सत्यवादी च निश्चयी ।
गुरुकौलागमे भक्तः सुगन्धः क्रोधवर्जितः । (२०।१८)

ब्रह्मचर्य—

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थास्तु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रवक्षते ॥
—गरुड़पुराण पूर्व. आचार. २३८।६

यद्यपि यह भी सत्य है कि 'कौलमत' में यम, नियम, व्रत, विध, निषेध का महत्व नहीं है (और मत्स्येन्द्रनाथ कौलमार्गी तान्त्रिक ही नहीं थे प्रत्युत् वे कौलमार्ग की एकशाखा के प्रवर्तक भी थे) और उस कुलाचार का स्वरूप इस प्रकार है—

'कुलाचार विधिं वक्ष्ये सावधानावधारय ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कर्ता हर्ता सदाशिवः ॥
दिक्कालनियमो नास्ति तिथ्यादि नियमो न च ।
नियमो नास्ति देवेशि! महामन्त्रस्य साधने ॥'

इस बात के होने पर भी मत्स्येन्द्रनाथ ने योग के प्रथम द्वितीय अङ्ग—यम-नियम के प्रति श्रद्धा प्रदर्शित की । वे कौलज्ञाननिर्णय में कहते हैं—

(१) सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तं क्रोधाग्रैः शून्यवर्जितम् ।
(२) अभ्यासात् समचित्तस्तु ग्रामधर्मञ्च वर्जयेत् ॥
(३) अज्ञानास्ते दुराचाराः कुलज्ञानविवर्जिताः ।
न तैस्तु सङ्ग भोक्तव्यं न कुर्यादद्रव्यसंग्रहम् ॥
(४) समत्वं वीतरागत्वं उदासीनां खवृत्तिनाम् ।
निष्परिग्रह सन्तोषं द्वन्द्वयोगं न कारयेत् ॥ (११।३०)
*(५) काम क्रोधञ्च दम्भञ्च त्यजेल्लोभं शनैः शनैः ।
न चरुन्निन्दयेद्भद्रे समयाद्वैतमेव च ॥ (११।३१)
*स्वगुरुं पूजयेन्नित्यं त्रिष्कालं भावितात्मनः ।
*मनसा कर्मणा वाचा गुरुश्चैव स्वकं न तु ॥ (१२।८)
(६) वञ्चका कृपणा मूढा हीनानि सत्यनिन्दिते ।
न दद्यादनुग्रहा यस्या देवाग्नि-यतिद्वेषकाः ॥ (१४।६)
(७) धर्मे च रतये नित्यं क्रोधये शून्यवर्जितः ।
निश्चितनिस्पृहेह गुप्ते निस्संशैकान्तवासिने ॥
देवाग्नि-यति-योगिन्या भक्त्या नित्यं प्रसन्नधीः ।
वरयेच्छिष्य कुर्वीत दृढभक्तिपरायणा ॥ (१४।९)
(८) द्वौभावसुप्रज्ञात्म कपटव्रतधारिणीः ।
योगिनीनां च विद्विष्टे गुर्वाज्ञालोपकारकः ॥ (१४।१०)
*(९) न देयं कौलिकं ज्ञानं कामिने क्रोधिने तथा ।
न शिवदूषके देवि निन्दके कुलभैरवे । (१४।११)
(१०) अभ्यासात् सततं वीरं ग्रामधर्मञ्च वर्जयेत् ॥ (१४।७२)

'श्रीमद्भागवतपुराण' में व्याख्यात योग स्वरूप—महर्षि कपिल अपनी माता

देवहूति योग का जो लक्षण बताते हैं उसके भीतर निम्न तत्त्व समाहित हैं—(योगस्य लक्षणं वक्ष्ये सबीजस्य नृपात्मजे ।)

१. स्वधर्माचरण, २. विधर्म से निवर्तन, ३. दैवप्राप्त धन से सन्तोष, ४. आत्मज्ञानियों का चरणार्चन ५. ग्रामधर्म निवृत्ति ६. मोक्ष धर्म में रति, ७. मित एवं मेध्य का भोजन, ८. विविक्तता, ९. क्षेमसेवन, १०. अहिंसा, ११. सत्य, १२. अस्तेय, १३. अर्थ परिग्रह, १४. ब्रह्मचर्य, १५. तप, १६. शौच, १७. स्वाध्याय, १८. पुरुषार्चन, १९. मौन, २०. आसनजय, २१. स्थैर्य, २२. प्राणजय, २३. प्रत्याहार, २४. इन्द्रियों को मन के द्वारा विषयों से हटाकर हृदय में लाना, २५. चक्रों में से किसी चक्र में मन सहित प्राणस्थैर्य, २६. भगवान् की लीलाओं का सतत चिन्तन एवं समाधान (चित्त को समाहित करना), २७. आसन-जय, प्राणायाम, चित्त का निर्मलीकरण एवं उसकी एकाग्रता, २८. नासाग्र में दृष्टि स्थिर करके भगवान् की मूर्ति का ध्यान ।[1]

मत्स्येन्द्रनाथोक्त उक्त उपदेशों एवं भागवत पुराणोक्त योग लक्षणों का मिलान करके देखा जाय तो मत्स्येन्द्रनाथ ने 'यम-नियम' के प्रायः अधिकांश तत्त्वों को स्वीकार किया है ।

अहिंसा और ब्रह्मचर्य ही ऐसे यम हैं जिन्हें मत्स्येन्द्रनाथ ने स्वीकार नहीं किया किन्तु इस विषय में भी उन्होंने हिंसा एवं कामसेवन पर अङ्कुश लगाया भी है । वे कहते हैं—लालच के लिए हिंसा पाप है ।

(क) 'लौल्यार्थी चपला नित्यं कुलशास्त्रविडम्बकम् । (११।३६)[2]

(ख) 'न देयं कौलिकं ज्ञानं कामिने क्रोधिने तथा । (१४।११)

अर्थात् जो जिह्वा चाञ्चल्य के कारण मांसादि अभक्ष्य एवं सुरादिक अपेय पदार्थों का सेवन करते हैं वह कौलशास्त्र का उपहास या छल है । कौलिक ज्ञान किसी कामी एवं क्रोधी को नहीं दिया जाना चाहिए ।

'शक्त्याचाररतो नित्यं जिताहारैकमैथुनः । (२०।५)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने आहार-संयम एवं ब्रह्मचर्य का भी प्रतिपादन किया है ।

'समचित्तं सदा लीनमस्थिचक्रं सुलोचने । (१५।२५)

कहकर चित्त-चाञ्चल्य के स्थान पर मत्स्येन्द्रनाथ ने समत्वभावपूर्ण चित्त को वरेण्य माना है और यह भी योग का एक लक्षण है ।

'वज्रदेहत्व' भी योग का एक लक्ष्य है और मत्स्येन्द्रनाथ ने इस सिद्धि को भी श्रद्धास्पद माना है—'वज्रवत्तिष्ठत देहं' (१५।२५) 'उत्पातं निक्षिपेदूर्ध्वं प्राणायमिन सुन्दरि' (२०।२१) और 'किञ्च दर्शितवर्णाभं प्राणचक्रं सुलोचने' कहकर मत्स्येन्द्र ने प्राणतत्त्व को भी महत्त्व प्रदान किया है—'प्रसन्ना ये नरा भद्रे व्योमध्यानैक चेतसः' (१६।६) कहकर उन्होंने ध्यान योग को भी महत्ता प्रदान की है । 'मोक्षकामी सदा ध्यायेच्छुक्लाम्बर धरां शुभाम् ।' (१९।२) द्वारा मत्स्येन्द्रनाथ ने जिस मोक्ष को अभीष्ट माना है उसे भागवत् पुराण में योग का लक्षण कहा गया है ।

---

१. श्रीमद्भागवतपुराण (तृ. स्कन्ध) २. कौलज्ञाननिर्णय

वज्रीकरण की साधना भी तान्त्रिक योग की साधना है और वह भी मत्स्येन्द्रनाथ के लिए काम्य है—

वज्रयोग प्रयोगेण वज्रवद्भवते नरः ।
सहजन्तु इमं चक्रं वज्रनाभातिकोदभवम् ॥ (१५।१०)

मत्स्येन्द्रनाथ ने चक्र-साधना, विभूति-साधना, अष्टैश्वर्य-साधना, ब्रह्मचर्य-साधना आदि सभी योगोपादानों का प्रतिपादन किया—

(१) चित्तं दद्यान्तु चक्रेण नारो दद्यात् विजृम्भिका । (१४।५४)

(२) अणिमा लघिमा देवि ऊर्ध्व रेतः प्रवर्तनम्

ऊर्ध्वरेता भवेद योगी न योगी करत प्रिये (१४।५७)

कहकर उन्होंने योग की अष्ट सिद्धियों एवं (ऊर्ध्व रेतसत्व के द्वारा) ब्रह्मचर्य को भी प्रतिपादित किया है ।

मत्स्येन्द्रनाथ ने योगोक्त 'पिण्ड ब्रह्माण्डैक्यवाद' (१४।२३-६६) का भी प्रतिपादन किया है ।

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने चक्र-साधना एवं अमृतपान की यौगिक साधना को भी अङ्गीकृत किया है ।

'समत्वं वीतरागत्मुद्रासीनां खवृत्तिकाम् ।
निष्परिग्रहसन्तोषं द्वन्द्वयोगं न कारयेत् ॥ (११।३०)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने यमनियम के अनेक आदर्शों का भी प्रतिपादन किया है ।

तावत् समाधि मायाति स्तोभावेशादिलक्षणम् । (१४।३८)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने समाधि (योग के अन्तिम अङ्ग) का भी प्रतिपादन किया है ।

(१) तस्य मोक्षो न सन्देहः परं संवितिपूर्वकम् । (१३।८)
(२) द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरन्तं मणिमालिका ।
तस्य मोक्षो भवेद्यस्तु पापण्यैर्नलिप्यते । (१३।६)
(३) मोक्ष प्रत्यय संविति शृणु त्वं वीरनायिके ।
(४) उन्मनन्तु मनो यस्य तस्य मोक्षो भवन्तीह ॥ (१३।५)
(५) तस्य मोक्षो न सन्देहः पद्मपत्राम्बुविन्दुवत । (१३।७)
(६) मोक्षदं सारमेवं च ज्ञातव्यं वरवर्णिनि । (१४।८०)
(७) (मन का उन्मनीभाव)
मनस्य उन्मनीभावे यदा भवति सुन्दरि । (१४।८३)
रसनातालुमूले तु कृत्वा वायुं पिबेच्छनैः । (६।१९)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने 'अमृतपान' एवं 'प्राणायाम' में समन्वय भी स्थापित किया है । मत्स्येन्द्रनाथ योग के गुरु माहात्म्य का भी प्रतिपादन किया है—'स्वगुरुं पूजयेन्नित्यं' मनसा कर्मणा वाचा गुरुश्चैक स्वकं न तु ।

निवेदयेत् प्रयत्नेत भुक्तिमुक्तिजिगीषया ॥ (१२।८)

इसके अतिरिक्त—

'सुगन्धं पूतिगन्धंञ्च नित्यं गृह्णाति निष्कलः ।
पद्मपत्रे यथा तोये तथा चैवं न लिप्यते ॥
तद्वन्न लिप्यते योगी पुण्यपापै सुरेश्वरि ।
ब्रह्महत्यादिकं पापम् अश्वमेघादिकं फलम् ॥

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ गीता के 'निष्काम कर्मयोग' एवं 'पद्मपत्रमिवांभसा' वाले गीता के योगादर्श का भी प्रतिपादन किया है ।

'स्वयं गुरुः स्वयं सिद्धः स्वयं शिष्यः स्वयं शिवः । अज्ञानबन्धा ज्ञेयं ज्ञानं ज्ञेयं विमोचनम्' (११।२६)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने शाङ्कर अद्वैतवाद एवं त्रिकाम्नाथ के 'शाम्भवोपाय' का प्रतिपादन किया है ।

'अद्वैतं तु यथाख्यातं' (११।२१) 'अद्वैताचारमासृत्य'[१] (११।२२) 'अद्वैतं येन सन्त्यक्तंममाभाष्यन्तु तं पशुम् ' (११।२२३) 'अद्वैते नित्ययुक्तस्य तस्य सिद्धिः प्रजायते'[२] (११।३) 'द्वैतभावं परित्यज्य अद्वैताचारभावितः'[३] (११।४) की अद्वैत दृष्टि में शैवों एवं शाक्तों के अद्वैत दर्शन का भी साक्षात्कार होता है ।

ददते नात्र सन्देहो भक्ति ध्यानप्रदीपितः । (१०।२५)
कुरुते बहुधा रूपं ध्यानैकगतचेतसः ॥ (१०।१४)
एकान्ते बहुधारूपं कुरु ध्यानञ्च तत्परः ॥ (१०।१८)
क्षकारं ब्रह्मरन्ध्रत्वं लकारन्तु ललाटयो ।
हकारन्तु भ्रुवोर्मध्ये सकारं वक्त्रमण्डले ।
षकारं कण्ठदेशे तु शकारं हृदये तथा ।
वकारं नाभिदेशे तुं ह्लकारं विसकन्दयोः ।
स्थानचक्रास्तु सम्प्रोक्तास्तेषां ध्यानं शृणु प्रिये ।

—कौलज्ञाननिर्णय (१०।६८)

के द्वारा मत्स्येन्द्रनाथ ने चक्रों के साथ मातृकाओं एवं बीजों का जो समन्वय दिखाया है उसके द्वारा 'हठयोग' के साथ 'मन्त्रयोग एवं चक्रसाधना' के साथ मान्त्रिक बीज-साधना का भी प्रतिपादन किया है ।

(१) अष्ट पत्रं महापद्मं । (१०।२२)

(२) षष्ठं तु चक्रं राजानमष्टपत्रसकणिकम् । (१०।२३)

(३) तृतीयं तु महाचक्रं नवतत्त्वप्रमोचकः । (२०।१६)

(४) अष्टारं पङ्कजं दिव्यं प्रथमाष्टकभूषितम् । (१०।९)

१-३. कौलज्ञाननिर्णय

(५) द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरन्तं मणिमालिका। (१३।६)

(६) शृणु त्वमद्भुतं देवि! आधारस्यैव निर्णयम्। (१४।२०)

देव्याश्चक्रोर्द्ध देवेशि आधारश्चतुरङ्गुलम्। (१४।२०)

(७) एतत्ते कथितं देवि ब्रह्मग्रन्थिविनिर्णयम्। (१४।२७)

(८) दुर्लभन्तु इमं चक्रं नास्ति योगं इमम् परम्। (१४।५८)

'योगिनी मेलकत्व' (१४।४२) मत्स्येन्द्र की निजी सिद्धि की अभिव्यक्ति है। 'पिण्डब्रह्माण्डैक्यं' (१४।६३-६६)

(९) ललाटवर्णराशिस्थं ब्रह्मरन्ध्रस्य मध्यत:॥ (१४।७२)

नादश्रवण भी यौगिक नाद योग की साधना है। यह भी मत्स्येन्द्र प्रतिपादित है—

नादं प्रमुञ्चते देवि! महावेगञ्च जायते। (१४।७०)
भेरि शङ्खमृदङ्गश्च वीणावंश निनादितै:।
ताड्यमान्नबोध्यते जीवस्तल्लयतां गत:। (१४।८५)

चक्रों में—

द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरन्तमणिमालिका। (१४।९०)
पश्चाद्वादशान्तं यावत् शक्त्याचारेण भेदयेत्। (१४।९२)
कण्ठस्थाने ध्वनिर्दिव्या सकला तु परापरा। (१७।२२)
वामाख्या कुण्डली नाम ज्येष्ठा चैव मनोन्मनी। (२०।११)
कर्णिकायां परं तत्त्वं अतसि पुष्प सन्निभम्।
पञ्चारमष्टपत्रञ्च षोडशारं सुशोभनम्। (१५।१३)
षोडशारं विलख्यन्तु अन्तरालसमन्वितम्। (१५।१४)
अष्टारपद्मपत्रञ्च षोडशैकं वरानने॥ (१५।१४)
आधारे च चात्मचक्रं ....तदूर्द्धगम्।
कर्णिकायात्मन: कृत्वा ऊर्धचक्रेण प्लावयेत्॥ (१५।१७)

आदि चक्रों की साधना को मत्स्येन्द्र ने प्रतिपादित किया है। वे पुनः कहते हैं—

गूढं गुह्यं सनाभिश्च हृदि पद्ममधोमुखम्।
समीरस्तोभकं चक्रं घण्टिकाग्रन्थि शीतलम्।
नासाग्रं द्वादशान्तं च भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम्।
ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम्।
एकादशविधं प्रोक्तं विज्ञानं देहमध्यत:॥ (१७।२-४)
अधोर्द्ध्वे रमते हंसो द्वादशान्ते लयं पुन:। (१७।१८)
कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं द्वादशान्तमनाश्रितम्। (१७।१४)
गुदस्थमुदयनतस्या द्वादशान्ते लयं पुन:। (१७।२३)
अनामापीडयेदूर्ध्वं नाभिञ्च हृदयन्तथा। (२०।५)

गुदोर्ध्वपीडये नाथ हृदि कण्ठादिकं प्रिये । (२०।१)
यत्तेजः स महालिङ्गमुत्पत्तिस्थितिकारकः ।
बिन्दुरूपं तु तं ज्ञात्वा स्फुरज्वालावली परः ।
अक्षोभ्यः सर्वशक्तीनां आत्मशक्त्यान्तरञ्जितः ।

—चक्रस्थज्योतिर्लिंग (२०।२०)

उपर्युक्त वाक्यों में व्यक्त मत्स्येन्द्रनाथ के उपदेशों में चक्रसाधना, नादसाधना, धारणयोग, ध्यानयोग, पीठसाधना, पीठस्थ ज्योतिर्लिंग साधना आदि समस्त योग साधनाओं का मत्स्येन्द्रनाथ के द्वारा प्रतिपादन किया गया है ।

रक्तध्याने सदावश्यं पीतस्तम्भकरं परम् ।
शुक्लमाध्यायनं देवि, स्फटिके मोक्षदायिकम् ।
कृष्णेन मारणं प्रोक्तं धूम्रमुच्चाटने सदा ।
गोक्षीरधारधवलं एतन्मृत्युञ्जये हितम् । (१०।२८-३०)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने रङ्गविज्ञान एवं अभिचार तथा वर्णों के सम्बन्ध के रहस्य पर भी प्रकाश डाला है । योग भी प्रत्येक चक्र में विभिन्न वर्णों की स्थिति स्वीकार करता है ।

योग में काम्य नैश्चल्य, निश्चिन्तता एवं शून्ययोग भी मत्स्येन्द्र साधना में प्रतिपादित है—

'शून्यशून्यमनः कृत्वा निश्चिन्तो निश्चलस्थितिः । (१४।८४)

मत्स्येन्द्रनाथ ने मुख्यतः प्रेतासन का ही उल्लेख किया है और सम्भवतः अपने तान्त्रिक योग में आसनों को उतना महत्व नहीं दिया जितना कि धारणा, ध्यान, समाधि एवं विभूतियों (यौगिक सिद्धियों) को । वे शिव को भी कभी नहीं भूले—

स शिवो व्यापको भूत्वा कर्ता हर्ता वरानने । (२०।३)

सिद्धियों को अधिक मूल्य देने पर भी मत्स्येन्द्र अपने लक्ष्य सहस्रदल, द्वादशान्त, ब्रह्मरन्ध्र, अमृतयोग, शिवशक्ति, उन्मनयोग शिवशक्ति सामरस्य से पराङ्मुख नहीं हुए और न तो ध्यान समाधि को भूले—

सहस्रदलशोभाढ्य गोक्षीरधवलोपमम् ।
देव्या चक्रगतश्चक्रं तादृशं खेचरैः स्थितम् । (५।१९)
ध्यात्वा चन्द्रासनस्थञ्च ऊर्ध्वश्चक्रेणघट्टितम् । (५।१२)
ध्यायेच्चन्द्रमिदं देवि! नाभिमूर्ध्नि च हृद्गतम् । (५।१६)
येनैव ज्ञानमात्रेण ध्यानाभ्यासेन नित्यशः । (५।८)
चन्द्राह्लादकरं दिव्यं आगच्छन्तं खमध्यतः ।
श्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युवर्जितम् । (५।७)
उन्मनं मनरहितं ध्यानधारणवर्जितम् । (३।१२)
शिवमध्येगता शक्तिः क्रियामध्यस्थितःशिवः ।
ज्ञानमध्ये क्रियालीना क्रिया लीयति इच्छया ।

इच्छाशक्तिर्लयं याति यत्र तेजः परः शिवः । (२।६-७)
ध्यात्वा विद्युल्लताकारं शक्तिर्वै व्योमपञ्चको । (४।९)
स्वातंत्रः शिवतुल्यस्तु स्वच्छन्दगतिचेष्टितः । (५।२४)
बिन्दुनाद तथा शक्तिरेवं ध्यात्वा पृथक पृथक । (५।३१)
सदेह तयक्त मात्रेण परं शिवो निगद्यते ॥ (६।७)
मानुष्यं पिण्डमासृत्य स शिवः क्रीडते भुवि । (१७।३८)

(१४) योग विषयक नाथपंथी दृष्टि

गोरक्षनाथ नाथपंथी योगी थे । उनके गुरु मत्स्येन्द्रनाथ योगी एवं तान्त्रिक दोनों थे । वे कहते हैं कि वेद तो कल्पतरु वृक्ष है । जिस प्रकार कल्पतरु की शाखायें पक्षियों के स्थान हैं ठीक उसी भाँति द्विजों द्वारा वेद की शाखाओं, प्रतिशाखाओं का परिशीलन किया जाता है । वेदरूपी कल्पतरु का फल योग है । हे सत्पुरुषो! इसका सेवन (साधन) करो । यह (योग) संसार के समस्त तापों का शमन कर देता है—

'द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजत सत्तमाः ॥[१]

गोरक्षनाथ कहते हैं कि—(१) लोग भले ही यह कहते रहें कि 'ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि' किन्तु मैं तो यही कहता हूँ कि 'योगोऽसौ मोक्षदो भवेत्'। (योगबीज)

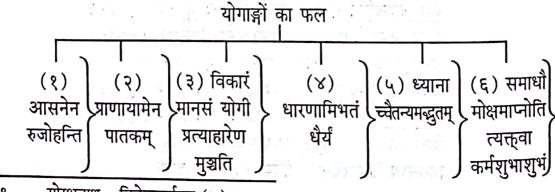
वेदान्त की दृष्टि का खण्डन—

वेदान्तियों की दृष्टि—'ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि वाक्यन्तेषान्तु नान्यथा ।' किन्तु सत्य तो यह है कि—

* (२) तलवार से नहीं वीरता से विजय मिलती है कि—

'सर्वे वदन्ति खड्गेन जयो भवंति तर्हि कः।
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ।
ज्ञानेनैव विना योगो न सिद्ध्यति कदाचन ।

(३) ज्ञान तो एक जन्म में ही उत्पन्न हो सकता है किन्तु केवल योग से अतः ज्ञान से भी श्रेष्ठतर योग है और मोक्ष का वही श्रेष्ठतम मार्ग है 'तस्मात् योगात् पर तरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षतः । (यो.बीज)

१. गोरक्षनाथ—विवेकमार्तण्ड (५)

योग के अङ्ग (गोरक्षनाथ के अनुसार)

आसन | प्राणायाम | प्रत्याहार | धारणा | ध्यान | समाधि

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वदन्ति षट् । (गोरक्षशतक)

सदाचार, यम-नियम एवं मनोनिग्रह का अनुसरण—

तान्त्रिकों के लिए यम, नियम, विधि, निषेध, संयम, शम-दम का पालन आवश्यक नहीं हुआ करता—

'दिक् काल नियमोनास्तितिथ्यादि नियमो न च।
नियमो नास्ति देवेशि! महामन्त्रस्य साधने ॥
क्वचित्शिष्टः क्वचित्भ्रष्टः क्वचित्भूतपिशाचवत् ।
नानावेषधराः कौलाः विचरन्ति महीतले ।
कर्दमे चन्दनेऽभिन्नः पुत्रे शत्रौ तथा प्रिये ।
श्मशाने भवने देवि! तथैव काञ्चने तृणे ॥
न भेदी यस्य देवेशि! स कौलः परिकीर्तितः ।

लक्ष्मीधर की दृष्टि—तान्त्रिक आचार्य लक्ष्मीधर 'लक्ष्मीधरा' में समयाचार तन्त्र के लक्षण बताते हुए कहते हैं कि इसमें विधि निषेध, नियम और प्रतिबन्ध (बन्धन) के लिए स्थान नहीं है—

'समयिनां मन्त्रस्य पुरश्चरणांनास्ति जपो नास्ति ।
बाह्यहोमोऽपि नास्ति बाह्यपूजाविधयो न सन्त्येव ॥

हृत्कमल एवं सर्वं यावत् अनुष्ठेयम्

मत्स्येन्द्रनाथ की दृष्टि—कौल तान्त्रिक विधिनिषेधों एवं नियम पालन के विरोधी थे किन्तु मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

काम, क्रोध, दम्भ, लोभ, परिग्रह, असन्तोष आदि सभी का त्याग करना चाहिए और इस प्रकार यम-नियमों का पालन करना चाहिए—

कामं क्रोधञ्च दम्भञ्च त्यजेल्लोभं शनैः शनैः ।
न च निन्दयेदभद्रे! समयाद्वैतमेव च ॥ (३१।११)
समत्वं वीतरागत्वमुदासीनां स्ववृत्तिनाम् ।
निष्परिग्रहसन्तोषं द्वन्द्वयोगं न कारयेत् ॥ (३०।११)

कौलधारा में यम-नियम, संयम आदि की परम्परा—केवल मत्स्येन्द्रनाथी कौल धारा में ही काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, हिंसा, स्तेय, लोक द्वेष एवं निन्दा के त्याग का उपदेश नहीं दिया गया है प्रत्युत् इस उपदेश (या सिद्धान्त) की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है ।

परशुराम 'परशुरामकल्पसूत्र' के प्रथम खण्ड (दीक्षाविधि) के १९वें सूत्र में कहते

हैं—**'काम-क्रोध-लोभ-मोह-मद-मात्सर्या विहित हिंसास्तेय लोकविद्विष्टार्जनम् ।'** (सूत्र १९) (प.क.सू.) । यहाँ 'सर्वत्र निष्परिग्रहता' (२११) निष्कामकर्म—'फलं त्यक्त्वा कर्मकरणम्' (सूत्र २२१) आत्मसाधना—**'आत्मलाभान्न परं विद्यते ।'** (सूत्र २८।१) के उपदेश, कौलधारा में उच्छृङ्खलता ऐन्द्रिय दासता, वैषयिक प्रवृत्ति, धर्म-पराङ्मुखता एवं उद्दाम वासनात्मकता पर कठोर अङ्कुश लगाने के प्रयास हैं । 'कौल धारा' कहीं नास्तिकों, असत्कर्मियों, अपराधियों एवं पापियों का समूह न बन जाय इसीलिए प्राचीन काल से इसमें संयम, शम, दम, यम-नियम आदि सदाचारनिष्ठ सिद्धान्तों का भी समावेश कर दिया गया था । मत्स्येन्द्रनाथ ने भी अपनी कौलधारा में इनका परित्याग नहीं किया ।

२०वें पटल में मत्स्येन्द्रनाथ आहार एवं नारी सम्भोग पर भी अङ्कुश लगाने का उपदेश देते हुए कहते हैं कि

'शक्त्याचाररतो नित्यं जिताहारैकमैथुनः ।
अनामापीडयेदूर्ध्वं नाभिश्च हृदयन्तथा ।।[1]

भगवती ने भगवान् भैरव से योगाभ्यास के विषय में वर्णन करने की प्रार्थना भी की है —

'दण्डवत् पतिताः सर्वे आत्मवादस्य वद प्रभो ।
योगाभ्यासरतानान्तु रक्तपालस्य निर्णयम् ।।[2]

आसन के विषय में मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'तस्य पूजा बलिः पिण्ड आसनं जाप्यमेव च ।
कथयामि समासेन यथा सिध्यति साधके । (१६।५६)

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'ह्रीं वटुकाय आसनमन्त्रः' कहा और 'कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं द्वादशान्तमनासृतम् ।' (१७।१४) कहा ।

(१५) प्राणसंयम (प्राणायाम) की साधना

योग-साधना नाथ-पंथ की मुख्य साधना है । 'षडङ्ग योग एवं अष्टाङ्ग योग दोनों में 'प्राणायाम' की साधना अङ्गीकृत है । यद्यपि मत्स्येन्द्रनाथ ने गोरक्षनाथ आदि परवर्ती योगियों की भाँति 'अष्टाङ्गयोग' का यथाक्रम चरणबद्ध विधि से वर्णन तो नहीं किया है तथापि तान्त्रिक साधनाओं में भी उन्होंने अष्टाङ्ग योग की उपादेयता को अस्वीकार नहीं किया है । मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—'उत्पातं निक्षिपेदूर्ध्वं प्राणायामेन सुन्दरि ।'

अष्टाङ्गयोग और प्राणायाम—अष्टाङ्ग योग में प्राणों का आयाम (या 'प्राणायाम') योग का चतुर्थ अङ्ग हैं—**'यमनियमासन प्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि ।'** (योगसूत्र : साधनपाद २९)

---

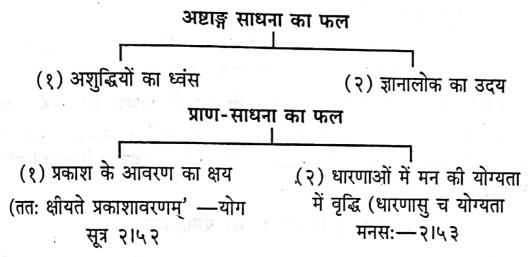
१. कौलज्ञाननिर्णय (प. २०।५) २. कौलज्ञाननिर्णय (प. १६।५१)

गोरक्षनाथ कहते हैं कि मोक्ष पाने के लिए प्राण पर विजय (प्राणायाम) करना चाहिए—

'तस्माद् योगं तमे वादौ साधको नित्यमभ्यसेत् ।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे ॥'[1]

यदि जीवितावस्था में ही प्राण का लयीभाव हो जाय तो उस साधक के शरीर का विनाश नहीं होता—

'यस्य प्राणो विलीयन्ते साधके सति जीवति ।
पिण्डे न पतितस्तस्य चित्तं दोषैर्प्रमुच्यते ॥'[2]

महर्षि पतञ्जलि का कथन है कि योग के अष्टाङ्गों की साधना से—(१) अशुद्धियों का नाश एवं (२) **विवेकख्याति** पर्यन्त ज्ञान का प्रकाश फैल जाता है—'योगाङ्गनुष्ठानाद शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।'[3]

प्राणायाम की परिभाषा—प्राण का आयाम ही प्राणायाम है । आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास-प्रश्वास की गति का रुक जाना ही 'प्राणायाम' है ।

(१६) प्राणापान-समायोग

प्राण एवं अपान का योग ही 'प्राणापान योग' है । 'अपान' अधोगामी शीतल वायु है और प्राण ऊर्ध्वगामी ऊष्ण वायु है । दोनों परस्पर एक दूसरे को अपनी ओर खींचती है।

योगाग्नि और शरीर—प्राण एवं अपान वायुओं के द्वारा सूर्य एवं चन्द्र में एकता स्थापित होती है और उसके कारण 'योगाग्नि' प्रज्वलित हो उठती है । साधक को इस 'योगाग्नि' में सात धातु (रक्त, मेद, मज्जा, अस्थि, कफ, वात एवं कक आतद) से निर्मित कच्चे शरीर को परिदग्ध करना चाहिए । इससे छेद, घात आदि समस्त व्यथायें नष्ट हो जाती हैं और केवल परमाकाशरूप सिद्ध शरीर अवशिष्ट रह जाता है । उसके शरीर की मृत्यु नहीं होती । उसका शरीर इस जगत में दग्ध वस्त्र की भाँति शेष रह जाता है ।

---

१. योगबीज (८६) २. योगबीज (८४)
३. योगसूत्र (साधनपाद २।२८)

चूँकि विचारों के द्वारा मन को वश में नहीं किया जा पाता अतः प्राण-संयमन द्वारा ही उन्हें वशीभूत किया जाता है—

'नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तस्य जयोपायः प्राण एव हि नान्यथा ।।'[1]

जो (१) प्राण एवं अपान का संयोग है वह 'योग' है । (२) जो रज एवं तम का संयोग है । (३) जो सूर्य एवं चन्द्रमा का संयोग है (४) जो जीवात्मा परमात्मा का संयोग है और जो (५) द्वन्द्वजाल का संयोग है वह 'योग' है ।

'मोऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ।
एवं तु द्वन्द्वजालस्य योग उच्यते ।।' (८९-९०)

श्रीकृष्ण ने गीता में भी कहा है—

'अपानं जुह्वति प्राणो प्राणापाने तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायाम परायणः ।।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—**'अनामा पीडयेदूर्ध्वं नाभिञ्च हृदयन्तथा'** अर्थात् अनाम ब्रह्म के स्थान में स्थित चन्द्रमा का निपीडन करके उसके अमृत को नाभि एवं हृदय में स्थापित करो (जो कि मात्र प्राणायाम द्वारा ही सम्भव है)—**'अनामापीडयेदूर्ध्वं नाभिञ्च हृदयन्तथा ।'**[2]

(१७) प्राणतत्त्व और प्राणायाम

संवित् तत्त्व सृष्टि के प्रारम्भ में सर्वप्रथम प्राण के रूप में ही अवतरित हुआ **'संवित् प्राक् प्राणे परिणता ।'** प्राण से देह वज्र बन जाता है । नाथ योगियों ने केवल 'पक्व देह' को ही महत्त्व दिया है । अपक्व देह को नहीं । मत्स्येन्द्रनाथ (प्राणायाम एवं बिन्दु साधना साधित) इस 'वज्रशरीर' की साधना के उपदेष्टा हैं—'वज्रवत्तिष्ठत देहं' (१५।२५)

नाथ पंथियों की साधना में कालवञ्चन, अजपा गायत्री, षट्चक्रभेदन, कुण्डलिनी का आरोहण, अमृतपान, ध्यान, मनोन्मनी, नाड़ीयोग, नादसाधना, चक्रसाधना, ग्रन्थि उद्भेद आदि समस्त साधनायें एवं शरीर का वज्रीकरण आदि सभी साधनायें प्राण साधना सापेक्ष हैं ।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि नाथ साधकों को चाहिए कि वे अमृत को निचोड़कर जननेन्द्रिय, हृदय एवं कण्ठ में स्थापित करें तथा प्राणायाम के द्वारा उस अमृत का ऊर्ध्वारोहण कराकर उसे ऊर्ध्व केन्द्र में स्थापित करें । मलद्वार का निपीडन किया जाय । हृदय कण्ठ आदि स्थानों में उत्पात (ऊपर से गिरे हुए अर्थात् अमृत को) स्थापित करे । (नि = निःशेष रूप से । क्षेप = उछालना, फेंकना, पटकना, भेजना) यह कार्य प्राणायाम क्रिया से निष्पादित किया जाय—

---

१. योगबीज (८०)   २. कौलज्ञाननिर्णय (प. २०।५)

'गुदोर्ध्वम्पीडयेन्नाथ हृदि कण्ठादिकं प्रिये ।
उत्पातं निक्षिपेदूर्ध्वं प्राणायामेन सुन्दरि ॥

कपाल भेदन की क्रिया भी प्राणायाम द्वारा ही निष्पादित की जाती है। कपालभेदन का भी उल्लेख भी मत्स्येन्द्रनाथ ने इस प्रकार किया है—

'कपालं भेदमायातियान्ति जीवो निरञ्जनम्।'

कपालभेदन से निरञ्जन की प्राप्ति कर लेते हैं और शिव बनकर कर्ता, हर्ता, ज्ञाता सभी बन जता है—

'स शिवो व्यापको भूत्वा कर्ता हर्ता वरानने ।
आत्मानं च परं वेत्तिक्तेीत्येवं चराचरम् ॥

चराचर का ज्ञान तो **सद्विद्या** या **शुद्धविद्या** या **शैवीज्ञानशक्ति** द्वारा ही सम्भव है। समाधि के स्तर पर प्राणायाम आवश्यक भी नहीं है—'**मन्त्रजाल विनिर्मुक्तम् प्राणायामविवर्जितम् ।**'—कौलज्ञाननिर्णय (प. १४।१)

'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥' (२।४९)

गोरक्षनाथ की प्राणायाम विषयक दृष्टि—(१) तर्क, जल्प, शास्त्रजाल, युक्तिसमूह, मन्त्र, भेषज आदि किसी भी साधन से (सिद्धोपाय के बिना) प्राणों को अपने वशीभूत नहीं किया जा सकता—

'तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिमन्त्रभेषजैः ।
न वशो जायते प्राणाः सिद्धोपायं विना प्रिये '॥[1]

(२) जो प्राण को बिना जीते ही अज्ञानवश योग की इच्छा करते हैं वे योगी कच्चे घड़े पर बैठकर समुद्र पार करना चाहते हैं—

येऽजिज्वा पवनं मोहाद् योगमिच्छन्ति योगिनः ।
तेऽपक्व कुम्भमारुह्य तर्तुमिच्छन्ति योगिनः ॥[2]

(३) प्राणायाम-सिद्धि होने पर शरीर कभी नष्ट नहीं होता और चित्त दोषों से मुक्त हो जाता है और प्राणायाम विशुद्ध होने वाले चित में आत्मज्ञान उदित हो उठता है—

पिण्डो न पतितस्वरूप चित्तं दोषैर्प्रमुच्यते ।
शुद्धे चेतसि तस्यैव स्वात्मज्ञानं प्रकाशते ॥[3]

प्राणायाम सिद्धि

मत्स्येन्द्रनाथ ने निम्न श्लोक के द्वारा 'प्राणचक्र' का परिचय दिया है—

(१) शरीर कभी नष्ट नहीं होता	(२) चित्त दोषों से मुक्त हो जाता है	(३) आत्मज्ञान का उदय होता है

१. योगबीज (८१)
२. योगबीज (८३)
३. योगबीज (८४-८५)

किञ्चिद्दर्शितवर्णाभं प्राणचक्रं सुलोचने ।
प्लावयेत पूर्व चक्रेण पूर्णचन्द्रनिभं तनुः ॥ (१५।१२९)

शरीर में प्राण के एकादश केन्द्र—'कौलज्ञाननिर्णय' के सप्तदश पटल में भैरव ने देवी से कहा है कि 'महायोग' में वर्णन आता है कि शरीर के मध्य निम्न स्थानों पर समीर स्थित है—१. गुह्यस्थान (मलाशय), २. जननेन्द्रिय, ३. नाभि, ४. हृदय, ५. अधोमुख पद्म, ६. घण्टिका, ७. नासाग्रभाग, ८. द्वादशान्त, ९. दोनों भौंहों के मध्य स्थान, १०. ललाट, ११. शिखस्थ ब्रह्मरन्ध्र—

'साधुदेवि! महायोगे योगिनीसिद्धनायिके ।
गूढं गुह्यं सनाभिञ्च हृदि पद्ममधोमुखम् ॥
समीरस्तोभकैचक्रं घण्टिकाग्रन्थि शीतलम् ।
नासाग्रं द्वादशान्तंच भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम् ॥
ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम् ।
एकादशविधं प्रोक्तं विज्ञानं देहमध्यतः ॥'

प्राण और आत्मा में एकत्व स्थापना—मत्स्येन्द्रनाथ साधना के क्षेत्र में अकेले प्राण की साधना के पक्षधर नहीं थे। वे प्राण एवं आत्मा में एकत्व स्थापित करके साधना को अग्रपद करना चाहते थे। वे कहते हैं—'**आत्मप्राण समं कृत्वा ।**'[१]

कालवञ्चन और उसकी प्रक्रिया—मत्स्येन्द्रनाथ काल वञ्चन का बार-बार उपदेश दिए हैं।

'वराहोपनिषद' में 'काल वञ्चन' की पद्धति इस प्रकार बताई गई है—१. समग्रीवशिर होकर, २. शरीर को ऋजु एवं सुस्थिर, सुनिश्चित करके, ३. चित्त सावधान करके, ४. दोनों नेत्रों को नासिकाग्र पर फिर हृदय के मध्य और बिन्दु में संयोजित करके, आनन्दरस विभोग तुरीय एवं अमृत का दर्शन करे कि उसमें से आनन्दरस झर रहा है। ५. अपान वायु को गुदाद्वार के ऊपर सिकोड़ कर ऊपर नीचे करे, ६. वायु को सङ्कुचित करते समय अपान वायु को ऊपर खींचा जाय और मन में ध्यान एवं उच्चारण किया जाय, ७. अपान वायु का रेचन करते समय लक्ष्मी बीज 'श्रीं' का उच्चारण एवं ध्यान किया जाय। प्रणव का उच्चारण करते हुए स्वात्मस्वरूप का एवं श्रीं के साथ श्री का ध्यान करे।

'समग्रीवशिरः कायः संवृतास्य सुनिश्चिलः ।
नासाग्रे चैव हृन्मध्ये बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ।
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ।
अपानमुकुलीकृत्य पायुमाकृष्य चोन्मुखम् ।
प्रणवेन समुत्थाय श्रीबीजेन निवर्तयेत् ॥
स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः ।
कालवञ्चनमेतद्धि सर्वमुख्यप्रचक्षेत ॥'

---

१. कौ.ज्ञा.नि. (प. २०।६)

(१८) कालवञ्चन

मत्स्येन्द्रनाथ ने कालवञ्चन की साधना पर बहुत जोर दिया है । अकाल कलित चिद्धाम में समावेश होने पर कालवञ्चन हो जाता है ।

नेत्रतन्त्र (अधिकार ८।५०) में कहा गया है—

कालस्य वञ्चनं नाम योगः परमदुर्लभः ।
अनेनाभ्यासयोगेन मृत्युजिद् भवति नरः ॥[1]
अनेनैव तु योगेन लोकानुग्रह काम्यया ।
भवते मृत्युजिद्योगी सर्वप्राणिषु सर्वदा ॥
एष मृत्युञ्जयःख्यातः शाश्वतः परमो ध्रुवः ।
अस्मात्परतरो नास्तिः सत्यमेत्द्वाम्यहम् ॥
यत्परामृतरूपं तु त्रिविधं चोदितं मया ।
तदभ्यासाद्भवेज्जन्तुरात्मनोऽथ परस्व वा ॥ ५३ ॥
अमृतेशसमो देवि! मृत्युजिन्नात्र संशयः ।
येन येन प्रकारेण यत्र यत्रैव संस्मरेत् ।
तेन तेनैव भावेन स योगी कालजिद्भवेत् ॥ ५५ ॥

गोरक्षनाथ ने 'गोरक्षशतक' के ग्रन्थारम्भ में ही कहा है कि मैंने इस ग्रन्थ की रचना तीन प्रधान उद्देश्यों से की है—

'ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम् ।
एतद् विमुक्तिसोपानमेतत् कालस्य वञ्चनम् ।

(गोरक्षशतक ४५५)

योग—१. परम पद की प्राप्ति, २. विमुक्ति का सोपान, ३. कालवञ्चन । (गोरक्षशतक ४-५)

हठयोगप्रदीपिकाकार की दृष्टि—स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

(१) भ्रूद्वय के मध्य जो शिवस्थान है उसमें मन को लय रूप **'तुर्यपद'** का उदय होता है । इस स्थिति में उस **'तुर्यपद'** में वहाँ काल का प्रवेश कहा?

(२) **खेचरी मुद्रा की सिद्धि** होने पर भी काल का प्रभाव कहाँ?

(३) यदि **सुषुम्णा में प्राण एवं मन का प्रवेश** हो जाय तो काल का भय कहाँ?

(४) **ब्रह्मरन्ध्र या उन्मनी की स्थिति में प्राण का लय होने पर काल का भय कहाँ?**

'भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ (४।४८)
अभ्यसेत् खेचरीं तावद् यावत्स्याद्योगनिद्रितः ।

१. नेत्रतन्त्र (अधिकार ८।५०) २. वराहोपनिषद्

सम्प्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ (४।४९)

काल-वञ्चन—संसार का कोई भी प्राणी मरना नहीं चाहता । वह उन समस्त उपायों, युक्तियों एवं साधनों का प्रयोग करता है जिससे कि वह मर न सके । साधक, योगी, कालै, शैव, शाक्त, वैष्णव, गृहस्थ, सन्यासी आदि सभी मरने से डरते हैं किन्तु मृत्यु अनिवार्य है और प्रत्येक प्राणी की श्वासें गिनती की हैं । उनसे ज्यादा न वह जी सकता है और न उसके पूर्व वह मर सकता है । इन अपरिहार्य विधान के बाद भी योगी और तान्त्रिक सदैव से मृत्यु पर विजय प्राप्त करने का प्रयास करते रहे हैं । उपनिषदों ने भी जीवन की कृतार्थता के कुछ सूत्र निश्चित किए थे जिनमें कहा गया है कि—

(१) **असतो मा सद्गमय ।**

(२) **तमसो मा ज्योतिर्गमय ।**

किन्तु अन्तिम सूत्र है—

(३) **मृत्योर्मामृतं गमय ।**

मैत्रेयी ने भी अमृतत्व को ही सर्वोपरि मानकर पूँछा था कि—'येनाहं नामृतं स्याम् तेनाऽहं किं कुर्याम्?'

नाचिकेता ने भी इसी अमरता को (अमृततत्व) की जिज्ञासा की थी ।

कालवञ्चन और मत्स्येन्द्रनाथ की दृष्टि—मत्स्येन्द्रनाथी एवं गोरक्षनाथी दोनों साधन मार्गों में (या पूरे नथ पंथ में) **मृत्युञ्जयत्व की कामना, काल वञ्चन की उत्कण्ठा, काल विजिगीषा** एवं **एतन्मूलक युयुत्सा** (काल से लड़ने की अभीप्सा) अत्यन्त प्रबल रही है ।

मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय के पञ्चम पटल में कहा है कि आकाशावतरित एवं ब्रह्मरन्ध्र से श्रवित अमृत का यदि पान कर लिया जाय तो साधक शीघ्र ही मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है तथा अन्य उपायों से भी अमृतत्व पा सकता है—

(१) स्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजिद्भवेत् ॥ (प. ५।७)

(२) अथान्यं सम्प्रवक्ष्यामि मृत्युञ्जय विशेषतः । (प. ५।१२)

(३) कथितं मृत्युञ्जयन्देवि! सर्वज्ञानस्य निर्णयः । (प. ५।३४)

(४) अमरत्वं भवेद्देवि! जयेन्मृत्युं न संशयः । (प. ५।३३)

(५) साम्प्रतं श्रोतुमिच्छामि कालस्य वञ्चनं शुभम् । (प. ६।१६)

(६) कथयामि न सन्देहो यथा मृत्युर्विनश्यति । (प. ६।१७)

(७) मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महातपे । (प. ६।१९)

(८) अब्दमेकं यदाभ्यस्तञ्जरामृत्युर्विनश्यति । (प. ६।२०)

(९) न तस्य भवते मृत्युर्योगयानपरः सदा । (प. ६।२५)

(१०) न मृत्युर्भवते तस्य अब्दात् स्वच्छन्दगो भवेत् । (प. ६।२६)

(११) आगतं नाशयेन्मृत्युं घटिकार्द्धे वरानने। (प. ६।२८)

(१२) कालस्य वञ्चनं देवि! सुगोप्यं प्रकटीकृतम्। (प. ६।२८)

(१३) पलितस्तम्भविज्ञानं जरामरणनाशनम्। (प. ७।१)

(१४) जरामरणनिर्मुक्तो व्याधिरोग-विवर्जितः। (प. ७।१७)

(१५) (चतुर्थ शान्तिक चक्र) 'कुरुते अमरत्वं हि सतताभ्यासतत्परः। (कौलज्ञान-निर्णय प. १०।१९)

(१६) (सप्तम चक्र) जरामृत्युविनाशञ्च परदेहे प्रवेशनम्। (प. १०।२६)

(१७) कालस्य वञ्चनं देवि! रूपस्य परिवर्तनम्। (१४।१८)

(१८) कालस्य वञ्चनं देवि! सिद्धिश्च मानसी भवेत्। (१४।२६)

(१९) (वह्निकौल के प्रसङ्ग में) वश्यमाकर्षणं देवि! जरामरण नाशनम्। (१४।३५)

(२०) पुरप्रवेशमावेशं मृत्युनाशं महातपे। (प. १४।४२)

(२१) न मृत्युर्भवते तस्य अक्षयो ह्यमरद्युतिः। (प. १४।४५)

(२२) क्षणेन मुच्यते रोगैर्व्याधिमृत्युजरादिभिः। (प. १४।५१)

(२३) जरामरणनिर्मुक्तो नित्यं वै योगिनीप्रिये। (प. १४।७३)

(२४) सततमभ्यसेत् प्राज्ञो व्याधिमृत्युर्नविद्यते। (प. १४।७५)

(२५) अक्षयो ह्यमरो भूत्वा कामदेवद्वितीयकेः। (प. १४।८६)

(२६) अमृतेन विना देवि अमरत्वं कथं प्रिये।
अमृतं कौलसद्भावं शृणु कामकलात्मकम्।

(२७) अक्षयो ह्यमरो नित्यो यथार्हन्तिष्ठ मानसः। (प. १५।२२)

कालवञ्चन की पद्धतियाँ—मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—

(१) **चन्द्रमा के स्थान का ध्यान करके** और **ऊर्ध्वचन्द्र के साथ अपना सम्पर्क स्थापित** करके यह कल्पना करनी चाहिए कि मेरा मन उसके दिव्य एवं शीतल सीकरों से सींचा जा रहा है। इससे व्यक्ति सारे रोगों एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है—

'ध्यात्वा चन्द्रासनस्थञ्च ऊर्धश्चन्द्रेण घट्टितम्।
सीकरैः शीतलैर्दिव्यैः सिच्यमानमनुस्मरेत्।
जरामरणनिर्मुक्तं सर्वव्याधिविवर्जितम्।[1]

(२) **द्वितीयविधि**—साधक यह ध्यान करे कि 'चन्द्रमा' मेरी नाभि हृदय एवं मस्तक में स्थित है। ऐसा ध्यान करते रहने से भी एक वर्ष बाद अमृतत्व प्राप्त होगा **'ततः स्वातन्त्र्यमायाति जरामरणवर्जिताम्।** (कौलज्ञाननिर्णय)[2]

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ५।१२-१३) २. कौलज्ञाननिर्णय (प. ५।१६)

अथान्यं शृणु कल्याणि! यथातथ्येन भाविनि ।
ध्यायेच्चन्द्रमिदं नाभिमूर्ध्नि च हृदयगतम् । (प. ५।१६)

इसका अभ्यास एक वर्ष तक करना चाहिए । इससे साधक जरा एवं मृत्यु दोनों से मुक्त होकर अमर हो जाता है ।

षष्ठ पटल में कहा गया है कि—साधक को अमृताप्ति एवं काल वञ्चनार्थ अन्य विधियों का भी प्रयोग करना चाहिए ।

(३) तृतीय विधि—साधक को चाहिए कि वह ब्रह्मप्रकृतिक अमृत से अपने को पूर्ण कर ले और उसे आत्मसात् भी कर ले तो एक मास के भीतर वह मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है ।[१] यह अमृत 'ब्रह्मविल' से स्रवित होता है और जिह्वा को तालुमूल में रखकर धीरे-धीरे वायु पीने से छह मासों में प्राप्त होता है और एक वर्ष तक निरन्तराभ्यास से तो जरा एवं मृत्यु पर भी विजय प्राप्त हो जाती है ।[२]

इसका दूसरा फल यह भी कि इससे **'निर्मल देह'** भी प्राप्त होता है और **'अज्ञानपटल' का विनाश** होता है—

'अद्य मे निर्मलं देहमज्ञानपटलाहतम् ।
प्रकाशितं महाज्ञानं यत्सुरैरपि दुर्लभम् ।।[३]

उक्त योगाभ्यास से साधक (अमृताप्ति के कारण) एक वर्ष के भीतर मृत्यु पर विजय प्राप्ति के अतिरिक्त—

(१) अतीतानागत (भूत भविष्य का ज्ञान), (२) दूर श्रवण, दूर दर्शन, (३) विषनाशन, गरल पर विजय भी प्राप्त कर लेता है और अमर (अछिद्यमान) हो जाता है—

'अतीतानागतञ्चैव दूरादिश्रवणन्तथा ।
विषं न क्रमते देहे दंशितोऽपि महोरगैः ।।
स्थावरं जङ्गमं वापि कृत्रिमं गरलं तथा ।
छेद्यमानो न छिद्येत तद्गतो तन्मनो यथा ।।[४]

किसी भी अस्त्र-शस्त्र से उसको काटा भी नहीं जा सकता ।

राजदन्त के मध्य बिन्दु या अमृत स्थित है—

द्वौ राजदमध्यस्थं बिन्दुरूपं व्यवस्थितम् ।
अमृतं ते विजानीयाद्वलीपलितनाशनम् ।। (६।२३)

---

१. कथयामि न सन्देहो यथा मृत्युर्विनश्यति ।
प्रसार्य दन्तुशयान्तु यावद् ब्रह्मविलङ्गतः ।
अमृताग्रं रसाग्रेण दह्यमानसुधीरपि ।
मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महातपे ।।

२. मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महातपे । (१९)
अब्दमेकं यदाभ्यस्तञ्जरामृत्युर्विनश्यति । (२०)

३. कौलज्ञाननिर्णय (प. ६।१५-१६)

४. कौलज्ञाननिर्णय (प. ६।२१-२२)

साधक को चाहिए कि शीतल स्पर्श संस्थान में जिह्वा स्थापित करे और अमृतपान करे—**'शीतलं स्पर्शसंस्थाने रसनां कृत्वा तु बुद्धिमान् ।'** (या स्पर्श संस्थान में जिह्वा स्थापित करके शीतल अमृत का पान करना चाहिए ।) उससे साधक की मृत्यु नहीं होती—**'न तस्य भवते मृत्युर्योगयान परः सदा ।'** क्योंकि रसना को तालुमूल में संयोजित करने से व्याधिनाश एवं मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है—**'रसना तालुमूले तु व्याधिनानाशनाय योजयेत् ।'**[१]

साधना विधि—(१) रसना को तालु मूल में स्थापित करना चाहिए । (२) साधक को खड़े होकर, जागृत होकर, स्वप्न देखते हुए, चलते हुए, भोग करते हुए, मैथुन में रत होते हुए, अर्थात् सभी स्थितियों में अपनी जिह्वा को विपरीत गामी दिशा में पीछे की ओर मोड़कर, मन को हृदय में स्थापित करके 'उन्मनी' की अवस्था में पदार्पण करना चाहिए । इससे वह अर्ध घटिका काल में ही समागत मृत्यु का ध्वंस कर सकता है और काल का वञ्चन कर सकता है और यह अत्यन्त गुप्त है ।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'रसना तालुमूले तु व्याधिनाशाय योजयेत् ।
तिष्ठन् जाग्रन स्वपन् गच्छन् भुञ्जन मैथुने रतः ॥
रसनं कुञ्चयेन्नित्यं स्वववक्त्रेण तु संयुतम् ।
न मृत्युर्भवते तस्य अब्दात् स्वच्छन्दगो भवेत् ॥
हृदिस्थञ्चमनः कृत्वा यावदुनतां गतः ।
आगतं नाशयेन्मृत्युं घटिकार्द्धे वरानने ॥'[२]

(१९) मत्स्येन्द्रनाथोक्त अमृत-साधना और उसके साधन

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'कौलज्ञाननिर्णय' में **'मृत्योर्मामृतं गमय'** के आदर्श को कहीं भी विस्मुत नहीं किया और वे इसका बार-बार स्मरण कराते रह गए । यथा—

'मृत्युञ्जयं महादेव कथयस्व प्रसादतः । (५।१)
चन्द्राह्लादकरं दिव्यम् आगच्छन्तं स्वमध्यतः ।
स्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजिद्भवेत् ॥ (५।३)
ध्यात्वा चन्द्रासनस्थञ्च ऊर्ध्वश्चन्द्रेण घट्टितम् ।
सीकरैः शीतलैर्दिव्यैः सिंच्यमानमनुस्मरेत् ॥
जरामरणनिर्मुक्तं सर्वव्याधिविवर्जितम् ॥ (५।१३)
ध्यायेच्चन्द्रमिदं देवि! नाभिमूर्ध्नि च हृद्गतम् । (५।१६)
सहस्त्रदलशोभाढ्यं गोक्षीरधवलोपमम् ।
देव्याचक्रगतश्चक्रं तादृशं खेचरैः स्थितम् ॥
अधश्चक्रसमारूढं ऊर्धचक्रेण प्लावितम् ।

१. कौलज्ञानिर्णय (प. ६।२५)
२. कालस्य वञ्चनं देवि! सुगोप्यं प्रकटीकृतम् ।

सततमभ्यसेद्योगी सिंच्यमानश्च विशेषैः । (५।१९)
षोडशारं महापद्मं हिमकुन्देन्दुसम्प्रभम् ।
स्थाने स्थाने तु तंध्यात्वा शिवाद्या वीचिगोचरम्।
बिन्दुधारानिपातैश्च विप्लवैः पूरितन्तनुः ।
निष्क्रान्तं रोमकूपैश्च गोक्षीर हिमसन्निभम् ।
न जरामरणान्तस्य व्याधिरोगं न विद्यते ।
स्वातन्त्रः शिवतुल्यस्तु स्वच्छन्दगति चेष्टितः ॥ (५।२४)
प्रसार्य दन्तुरायान्तु यावदब्रह्मविलङ्गतः ।
अमृताग्रं रसाग्रेण दह्यमानसुधीरपि ।
मासेन जितयेन्मृत्युं सत्यं सत्यं महापते ।
रसनातालुमूले तु कृत्वा वायुं पिबेच्छनैः ।
षण्मासादभ्यसेद्देवि! महारोगैः प्रमुच्यते ।
अब्दमेकं यदाभ्यस्तज्जरामृत्युर्विनश्यति ॥ (६।२०)
अमृतं तु विजानीयाद्वलीपलितनाशनम् ।
रसना तालुमूले तु व्याधिनाशाय योजयेत् ॥ (६।२५)
तिष्ठज्जाग्रन स्वपङ्गच्छन् भुञ्जन मैथुने रतः ।
रसनं कुञ्चयेन्नित्यं स्ववक्त्रेण तु संयुतम् ।
न मृत्युर्भवते तस्य अब्दात् स्वच्छन्दगो भवेत् ॥ (६।२७)
हृदिस्थञ्च मनः कृत्वा यावदुन्मतां गतः ।
आगतं नाशयेन्मृत्युं घटिकार्धे वरानने ।
कालस्य वञ्चनं देवि! सुगोप्य प्रकटीकृतम् ॥ (६।२८)

(२०) अमृत साधन और काया योग

मत्स्येन्द्रनाथ ने यह अनुभव किया कि **'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'** । शरीर के इस महत्व को देखकर उन्होंने शरीर का सन्धान किया तो पाया कि **'यत्पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे'** । प्रश्न यह उठा कि पिण्ड के ब्रह्माण्ड को साक्षात्कृत कैसे किया जाय तथा **'मृत्योर्मामृतं गमय'** के वैदिक आदर्श को चरितार्थ कैसे किया जाय? जब पिण्ड स्थिर होगा तभी तो अमर होगा । इसी 'अमृतत्व' को 'कालवञ्चन' की भी आख्या दी गई ।

मत्स्येन्द्र की काया विषयक दृष्टि—मत्स्येन्द्रनाथ ने अपनी काया विषयक दृष्टि एवं आदर्श काया के सिद्धान्त को कौ.ज्ञा.नि. में इस प्रकार व्यक्त किया—

(१) **निर्मल देह**—अद्य में **निर्मलं देहं** तत्प्रसादेन भैरव । (४।१)

(२) **निर्मल देह**—अद्य में **निर्मल देह**मज्ञान पटलाहतम् । (६।१५)

(१) **साध्य देह**—साधकः साध्यदेहे तु पशुदेहे तु हृद्गतम् । (४।७)

(२) **साध्यदेह**गतश्चिन्त्य निमेषार्द्ध स्तुभ्यते पशुः । (४।९)

वज्रदेह—वज्रवतिष्ठत देहं संहारन्तु न हि प्रिये । (१५।२५)

'योगबीज' में गोरक्षनाथ ने कहा है कि शरीर के दो प्रकार हैं—(१) **परिपक्व देह** =योगयुक्त—योगाग्नि से पका । (२) **अपक्व देह** = योग हीन—जड़ । शोक युक्त ।

अपक्वाः परिपक्वाश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः ।
अपक्वा योगहीनास्तु पक्वा योगेन देहिनः ॥ ३४ ॥

पक्व शरीर—

पक्वो योगाग्निना देप्ती ह्यजड शोकवर्जितः ।
जडस्तत्पार्थिवो ज्ञेयश्चापक्वो दुःखदो भवेत् ॥
शीतोष्णसुखदुःखाद्यैर्व्याधिभिर्भानवैस्तथा ।
अन्यैर्नानाविधैर्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः ॥ ३७ ॥
शरीरं पीड्यते चास्य चित्तं संक्षुभ्यते ततः ।
प्राणापान विपत्तौ तु क्षोभमायाति मारुतः ॥ ३८ ॥
ततोदुःखशतैर्व्याप्त चित्तं लुब्धं भवेनृणाम् ॥ ३९ ॥

परिपक्व शरीर के लक्षण (गोरक्षनाथ की दृष्टि)

(१) अहङ्काराभाव (२) आकाश से भी अधिक निर्मल (३) सूक्ष्मतम (४) इच्छारूप	रोगाभाव अजर । अमर । सर्वगामी । सर्वत्रगामी नानारूपात्मक	५ महाभूतों सेअप्रभावित योग बल—प्राप्त ।	योगाग्नि द्वारा शरीर के सातों धातु परिदग्ध जीवन्मुक्त योगी का शरीर	'योगदेह' कीप्राप्ति । सर्वदोष शून्य ।	अद्वेद्य, अभेद्य, अकाट्य । योगाग्नि से निर्मित

अमृत-साधन—योगतन्त्रसाधना में अमृत साधना, मृत्युञ्जयत्व, कालविजय एवं काल वञ्चन के नाम से की जाती है । भारतीय जीवन के मूल आदर्श सूत्र तीन हैं और उसमें अन्तिम सूत्र **अमृतत्त्वाप्ति** ही है—१. **असतो मा सद्गमय** । २. **तमसो मा ज्योतिर्गमय** । ३. **मृत्योर्मांमृतं गमय** ।

अमृतत्व साधना को महायोगी मत्स्येन्द्रनाथ ने अंतिशय महत्व दिया है । वे कौलज्ञाननिर्णय में कहते हैं—

'देव्याभूत्वा च योगिन्या मातृकावशानुगा ।
लीयन्ते खेचरी चक्रे क्षोभयेत् परमामृतम् ॥
अमृतेन विना देवि! अमरत्वं कथं प्रिये ।
अमृतं कौलसद्भावं शृणु कामकलात्मकम् ॥[1]

अमृत साधन की अनेक प्रकृयायें—जब मैत्रेयी याज्ञवल्क्य से कहती हैं—'**येनाहंनामृतं स्याम् तेनाऽहं किं कुर्याम्**' तब उनके **अमृत का अर्थ** देवों द्वारा पिया जाने वाली भौतिक अमृत नहीं है ।

१. कौलज्ञाननिर्णय (१४।९३-९४)

अमृत साधना की यौगिक पद्धति—ब्रह्मरन्ध्र में जो सहस्त्रार नामक पद्म स्थित है उसमें जो 'योनि' है उसमें 'चन्द्रमा' का निवास है। उस त्रिकोणाकार योनि से चन्द्रमृत निरन्तर प्रवाहित होता रहता है और यह (अमृत) इड़ा नामक (वासनासा पुट में स्थित) नाड़ी के द्वारा सदैव धारा रूप में प्रवाहित होता रहता है—

ब्रह्मरन्ध्रे हि यत् पद्मं **सहस्त्रारं** व्यवस्थितम्।
तत्र कन्दे हि या योनिस्तस्यां चन्द्रो व्यवस्थितः॥ १२९ ॥
त्रिकोणाकारतस्तस्याः सुधाक्षरति सनततम्।
इडायाममृतं तत्र समं स्त्रवति चन्द्रमाः ॥ १३० ॥
अमृतं वहति धारा धारारूपं निरन्तरम्।
वामनासापुटं याति **गङ्गेत्युक्ता** हि योगिभिः ॥ १३१ ॥[१]

मूलाधार चक्र में जो चार दलों वाला कमल है, उसमें एक कन्द है और उस कन्द में **योनि** है। **योनि में सूर्य का निवास है। उस सूर्यमण्डल के द्वार से सदैव विष का स्त्राव** होता रहता है। यह विष धारारूप होकर पिङ्गला नाड़ी के द्वारा तापयुक्त होकर निरन्तर प्रवहित होता रहता है। यह नाड़ी दक्षिण नासापुट में स्थित है—[२]

कामिकागम की दृष्टि—'कामिकागम' में कहा गया है कि—(१) परा संवित् पहले शक्तिमान शिव से अविभक्त भाव से विमर्श रूप से उल्लसित रहती है। वही विश्वोन्मेष की आकांक्षा के कारण **प्रकृतिरूपा संवित् शक्ति हो जाती** है और अपने यथार्थ स्वरूप का गोपन करती है। 'पहले संवित् शक्ति प्राण रूप में परिणत हुई' (**संवित् प्राक प्राणे परिणता**) प्राण रूप में परिणत यह संवित् शक्ति प्राण और अपान रूप से विभाजित होती है। इसे ही 'प्राणवाह एवं अपानवाह' कहते हैं। यही प्राण एवं अपानदशा में परासंवित् चन्द्रमा के रूप में अमृत की वर्षा करके देहेन्द्रिय वर्ग को तृप्त करती है और प्राणरूप सूर्य इस **चान्द्र कला** को ही प्रविलापित करता रहता है—

चन्द्रसूर्यात्मना देहं पूरयेत्प्रविलापयेत्।
अमृतं चन्द्ररूपेण द्विधा षोडशधा पुनः ॥ ९५ ॥[३]

'चन्द्रमा' पीयूष वर्ष कहलाता है। यह अमृतमयी रश्मियों का केन्द्र है। अमृत देव पेय है। यह चन्द्रमा से सदैव स्त्रावित होता रहता है। यह दो प्रकार का होता है (१) प्रत्यक्ष ज्योतिश्चक्र दृष्ट चन्द्रमा की कलाओं के रूप में (२) अति निर्मल, पूर्ण शुद्ध अपतत्त्व के रूप में।

---

१. शिवसंहिता

२. मूलाधारे हि यत्पद्मं चतुष्पत्रं व्यवस्थितम्।
तत्र कन्देऽस्ति या योनिस्तस्यां सूर्यो व्यवस्थितः ॥ १३४ ॥
तत् सूर्यमण्डलद्वारं विषं क्षरति सन्ततम्।
पिङ्गलायां विषं तत्र समर्पयति तापनः।
विषं तत्र वहन्ती या धारारूपं निरन्तरम्।
दक्षनासापुटे याति कल्पिते यन्तु पूर्ववत् ॥ (शिव संहिता)

३. अभिनवगुप्त : तन्त्रालोक (आ. ६।९५)

(१) देवतागण पूर्णिमा से अमावस्या के पहले भी चतुर्दशी तक अमृत पी जाते हैं।

(२) देवता १५ कलाओं को पी सकते हैं। यह प्रतिदिन घटते-घटते अमावयाके दिन समाप्त हो जाता है। कहा गया है कि 'देवों पितरों और मनुष्यों के द्वारा चन्द्रमा प्रतिदिन पिया जाता है। क्षीण होता हुआ अमा के आक्रोश में समा जाता है।'—

यस्मिन् सोमः सुरपितृनरैरन्वहं पीयमानः।
क्षीणः क्षीणः प्रविशति।

आचार्य अभिनवगुप्त की दृष्टि—आचार्य जी कहते हैं—

अमृतं चन्द्ररूपेण द्विधा षोडशधा पुनः ॥ ९५ ॥
पिबन्ति च सुराः सर्वे दशपञ्च पराः कलाः।
अमा शेषगुहान्तःस्थामावास्या विश्वतर्पिणी ॥ ९६ ॥[1]

अमा कला १६वीं कला है। इसी में पन्द्रहों कलायें आवास बना लेती हैं। फिर इसे से पूर्णिमा तक बढ़ती हैं। इसी आवास के कारण इसे अमावास्या कहते हैं। चन्द्रमा की कलाओं के क्रमशः क्षीण होने का यही कारण है। 'अमा कला' सूक्ष्म अपतत्त्व है। इसीलिए सूर्य भी उसे सोख नहीं पाता। यह विश्व को आप्यायित करने वाली 'आप्यायनी कला' है। यही षोडशी है—

एव कलाः पञ्चदश क्षीयन्ते शशिनः क्रमात्।
आप्यायिन्यमृताद्रूपतादात्म्यात्षोडशी न तु ॥ (९७)

१५वीं तुटि के अन्त में अमावस्या का उदय हो जाता है। वहाँ चन्द्रमा क्षीण हो जाता है। १६वीं का अर्धभाग अमावस्य भाग है और आधा भाग प्रतिपद है। अमा भाग के पूर्व कृष्णपक्ष समाप्त हो जाता है अतः इसे शुक्ल पक्ष की सन्धि भी कहते हैं।

*** षोडशी कला के दो भाग ***

(१) <u>आमावस्या भाग</u>   (२) <u>प्रातिपद भाग</u>

दोनों के मध्य एक ऐसा बिन्दु है जहाँ तिथि की कल्पना करना सम्भव नहीं होता।

अमाकला के परिवेश में चन्द्रमा सूर्य में पूर्णतया लीन हो जाता है। इससे वह अत्युष्ण होने के कारण अमृत मधु का स्राव करने लगता है। चन्द्रमा के साथ रहने वाला (<u>सिंहिका</u>) का पुत्र <u>राहु उसे पीने लगता है</u>।

स्व. (७।७१०-७१) में कहा गया है कि—प्राण रूप सूर्य में अपान रूप चन्द्र बिम्ब का प्रवेश होता है। प्राणार्क <u>मान</u> है। उसमें <u>मेय</u> चन्द्रमा का प्रवेश होता है। इससे अमृत चूने लगता है। यह <u>चान्द्र पीयूष राहु पीने लगता है</u>। यही समय **ग्रहण** कहलाता है। जब वह अमृत पीकर चान्द्र बिम्ब को मुक्त करता है उसे ही **ग्रहण से मुक्ति का समय** कहते

---

१. तन्त्रालोक (आ. ६।९५-९६)

हैं। उस समय अपान चन्द्र मुक्त हो जाता है और शुक्ल पक्ष का आरम्भ हो जाता है।

अभिनवगुप्तपादाचार्य कहते हैं—

तत्रार्कमण्डले लीनः शशी स्रवति यन्मधु।
तप्तत्वात्तत्पिबेदिन्दुसहभूः सिंहिकासुतः ॥ (आ. ६।१०१)

स्व. (७।७०-७१) में कहा गया है कि—

'रविबिम्बान्तरे देवि! चन्द्रबिम्बं तदा भवेत्।
तदन्तरे भवेद्राहुरमृतार्थी वरानने।
अमृतं स्रवते चन्द्रो राहुश्च ग्रसते तु तत्।
पीत्वा त्यजति तद्बिम्बं तदा मुक्तः स उच्यते ॥'

सूर्य को प्रमाण कहा जाता है। चन्द्रमा प्रमेय कहा जाता है। इसमें जो सूर्य है वह ज्ञान स्वरूप है और चन्द्रमा क्रिया स्वरूप है। दोनों के संयोग की दशा में माया प्रमाता राहु का लाभ होता है। राहु इसे ग्रस लेने की कला जानता है। वह ग्रास बनाकर सूर्य सोम को पचा नहीं पाता केवल उन्हें आच्छादित कर सकता है। राहु तमोरूप है। सूर्य सोम प्रकाश रूप है अतः प्रकाश अन्धकार से मुक्त हो जाता है।

राहु आच्छादक तो है किन्तु चन्द्र सूर्य का विलापक नहीं है।[1]

'हठयोग प्रदीपिका' के तृतीय उपदेश में बिन्दु साधन एवं अमृत साधना का वर्णन किया गया है इसमें कहा गया है कि–

(१) चलायमान होता हुआ भी बिन्दु योनिमण्डल में पहुँच जाने पर भी **योनिमुद्रा** द्वारा (वज्रोली द्वारा) आकर्षण शक्ति से खिञ्चा हुआ सुषुम्नानाड़ी के बिन्दु के स्थान में पहुँचा जाता है **बिन्दु को अमृत भी कहा गया है।**

तालु के ऊपर के छिद्र की ओर उन्मुख जिह्वा वाला योगी सोमपान (अमृत पान) करता है। (ऊर्ध्व छिद्र में से गिरते हुए चन्द्रामृत पीता है)

'ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्त ॥ (३।४४)

* अमृत पीने वाले को तक्षक नाग का विष भी कुछ भी नहीं कर सकता—

'नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ (३।४५)

* सोम (अमृत) से पूर्ण शरीर को जीवात्मा कभी परित्यक्त नहीं किया करता—

'तथा सोमकला पूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥

* जो अमर वारुणी (अमृत) का पान करता है और खेचरी मुद्रा का अभ्यास करता

---

१. तन्त्रालोक (आ. ६)
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्त ॥

है वे ही कुलीन हैं अन्य लोग कुल घातक हैं ।[१] यह **अमर वारुणी (अमृत) चन्द्रमा से प्रवाहित होती** है और वह्नि के संयोग से आविर्भूत होती है और जिह्वा को उलटकर तालु में लगाने से जिह्वा को प्राप्त हुआ करती है ।[२]

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि मेरु के समान सबसे ऊँची सुषुम्ना नामक जो नाड़ी है उसके उच्चतम भाग में प्रालेय (सोम कला जल अर्थात् अमृत) है । उस अमृत जल वाले स्थान में एक निम्नगामी छिद्र है उससे 'अमृत' टपकता है जो कि चन्द्रमा से स्रवित होता है । उसको पीने से ही **कायसिद्धि** होती है अन्यथा नहीं होती ।[३]

सर्वोच्च मुद्रा वही है जो अमृत साधिका हो अतः सर्वोच्च बीज तो सृष्टि बीज ॐ है और सर्वोच्च मुद्रा (अमृत साधिका) खेचरी मुद्रा है—

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी । (३।५४)

चन्द्र-प्रसूत अमृत और उसका शोषण—चन्द्रमा से स्रवित अमृत दिव्य है उसे सूर्य पी लेता है इसीलिए शरीर रोगाक्रान्त होता है, मर जाता है, अन्यथा ऐसा कभी न हो पाता—

यत्किञ्चित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः । (हठयोग)

अमृतत्व प्राप्ति का केवल एक ही साधन है और वह है—**सूर्य का मुख वञ्चन ।**

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ॥

योगमार्तण्डकार की दृष्टि—योगिवर गोरक्षनाथ ने 'योगमार्तण' में कहा है—

(१) नाभि के मध्य में **दहनात्मक भास्कर** स्थित है ।

(२) तालु के मध्य में **अमृतात्मा चन्द्रमा** स्थित है ।

(३) **अधोमुखी चन्द्रमा सहस्रार में स्थित है और वहीं से अमृत स्राव करता है।**

(४) इस **स्रवित अमृत को मूलाधारस्थ और ऊर्ध्वमुखस्थ सूर्य उस अमृत को** पी लेता है ।

नाभिमध्ये वसत्येषो भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमा ॥
वर्षत्यधो मुखं चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखोरविः ।
विज्ञातस्य करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते ॥

---

१. गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ (३।४७)

२. जिह्वा प्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात् स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी । (३।४९)

३. चन्द्रात्सारः स्रवति वपुस्तेन मृत्युर्नराणां ।
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कायसिद्धि । (३।५१)—हठयोगप्रदीपिका

वर्षत्यधो मुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वं मुखो रविः ।
ज्ञातव्यं करणं तत्र तेन पीयूषमाप्यते ॥

अमृतपान की विधि—(विपरीतकरणीमुद्रा)

ऊर्ध्वं नाभिरधस्तालु ऊर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ॥—योगमार्तण्ड
ऊर्ध्वजिह्वस्ततो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥—योगमार्तण्ड
काकचञ्चुपुटास्येन शीतलं सलिलं पिबेत् ।
मासार्धेन सम्मोहो सर्वरोगविवर्जितः ॥—योगमार्तण्ड
विशुद्धपरमं चक्रं भूत्वा सोमकलाजलम् ।
उन्मार्गेनात्र जलं याति वञ्चयित्वा मुखे रवौ ॥—योगमार्तण्ड
प्राणापानविधानेन योगी भवति निर्जरः ।
रसनातालुमूलेन यः प्राणं सततं पिबेत् ॥—योगमार्तण्ड
काकचञ्चुवदास्येन शीतलं सलिलं पिबेत् ।—विवेक मार्तण्ड
प्राणापान विधानेन योगी भवति निर्जरः ॥
रसनातालुयोगेन योऽमृतं सततं पिबेत् ।
अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥—विवेक मार्तण्ड
विशुद्धे परमे चक्रं धृत्वा सोमकलाजलम् ।
उन्मार्गेण कृतं याति वञ्चयित्वा खेर्मुखम् ॥—विवेक मार्तण्ड

<u>योगमार्तण्ड</u> में पुनः कहा गया है—

बध्वा सोमकलाजलंसुविमलं कर्णस्थलादूर्ध्वतो
नासान्तो सुचिरेणयाति गमनं द्वारं ततः सर्वतः ।
ऊर्ध्वास्ये भुवि सन्निवेश नयने सिक्ताङ्ग गात्रं पिबेत्
एवं यो विजितेन्द्रियमना नवास्ति तस्य क्षयः ॥

गोरक्षपद्धति के अनुसार इसका पाठ इस प्रकार है—

'बद्धं सोमकलाजलं सुविमलं कर्णस्थलादूर्ध्वतो
नासान्ते सुषिरे नयेच्च गगनद्वारान्ततः सर्वतः ।
ऊर्ध्वास्यो भुवि सन्निपत्य नितरामुत्तानपादः पिबेत्
देवः यः कुरुते जितेन्द्रियगणो नैवास्ति तस्य क्षयः ॥

योगमार्तण्डकार कहते हैं कि जो योगी जिह्वा को ऊपर उठाकर सोमपान करता है वह पन्द्रह दिनों में मृत्यु को जीत लेता है—

'ऊर्ध्वजिह्वस्ततो भूत्वा सोममानं करोति यः ।
मासार्धेन नात्र सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ (१३३)

(**विवेकमार्तण्ड** १४७ वें श्लोक में (अब्दार्धेन अर्थात् ६ मासों में) और **गोरक्षपद्धति** में <u>मासार्द्धेन</u> एवं योगमार्तण्ड में भी <u>मासार्द्धेन</u> पाठ मिलता है ।)

योगी को चाहिए कि वह अपनी जिह्वा के अग्रभाग से राजदन्त (श्रेष्ठ दाँत) से बिल को आच्छादित करके टपकते हुए अमृत रस का पान करे और अमृतमयी वाणी का ध्यान करे ऐसा करने से वह ६ मास के भीतर महान तत्त्वज्ञानी हो जाता है—

'सम्पीड्य रसनाग्रेण राजदन्तैर्बिलं महत् ।
ध्यात्वाऽमृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥—योगमार्तण्ड

गोरक्षनाथ कहते हैं कि जो योगी **'लम्बिका'** के अग्रभाग का स्पर्श करती हुई दुग्ध सदृश घी के समान (सहस्रदल कमल के चन्द्रमण्डल से स्रवित) **सोमजल (अमृत) को पीता है वह अमर हो जाता है** और आगम निगम आदि शास्त्रों का धारा प्रवाह व्याख्यान करता है और सारी व्याधियों से मुक्त हो जाता है—

'चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी
मध्वीकारादुदकस्य दुग्ध सदृशो मिष्टाज्य तुलस्य च ।
व्याधीनां जरणां जरापहरणं शास्त्रागमोद्गीरणं
तस्यस्यादमरत्वमष्टगुणितं दिव्याङ्गना कर्षणाम् ॥—योगमार्तण्ड

योगी गोरक्षनाथ ने इसी विषय में कहा था कि गगनमण्डल में एक औंधाकुआँ (सहस्रारस्थ निम्नाभिमुखी चन्द्रमा) और उसमें अमृत का वास है । जो गुरुदीक्षित है वह तो उसे यथाकाम खूब पीता है किन्तु अदीक्षित व्यक्ति प्यासा ही लौट आता है—

'गगन मण्डल में ऊँधा कूबा तहाँ **अमृत का वासा** ।
सगुण होई सु भरि भरि पीबै निगुण जाइ पियासा ॥

अमृत पान से मन स्थिर होता है । गोरक्षनाथ कहते हैं—

नीझर झरणैं अमृत जीया यूं मन हूवा क्षीरं ।[1]

जीवन्मुक्त योगी अहर्निश अमृतपान करता रहता है । गोरक्षनाथ कहते हैं—

'जीवता जोगीअमीरस पीवता अहनि अखण्डित धार ।

ऐसा करने से—

'दिष्टि मधे अदिष्टि विचारि बा ऐसा आगम अपार ।'

चन्द्रमा की कलायें और अमृत—योगी गोरक्षनाथ ने सिद्धसिद्धान्तपद्धति में चन्द्रमा की १६ कलायें बताकर उनका उल्लेख इस प्रकार किया है—

उल्लोला, कल्लोलिनी, उच्चलन्तो, उन्मादिनी, तरङ्गिणी, शोषिणी, लम्पटा, प्रवृत्ति, लहरी, लोला, लेलिहाना, प्रसरन्ती, प्रवाहा, सौम्यया, प्रसन्नता, प्लवन्ती एवं चन्द्रस्य षोडशकला सप्तदशीकला निवृत्ति साऽमृतकला । (सिद्धसिद्धान्तपद्धति १।६५)

चन्द्रमा की १६ कलाओं में चन्द्रमा में स्थायी रूप से रहने वाली, प्रलयकाल में भी अक्षुणा रहने वाली सोमरसमयी निजकला का नाम है **'निवृत्ता'** । यही **अमृतकला** है जो कि **'सप्तदशी कला'** कहलाती है ।[2]

१. गोरखबानी (६७) पृ. २४ २. सि.सि.प.

(२१) चक्र-व्योम और चक्र-साधना

पातञ्जल योग में चक्र, ग्रन्थि, कुण्डलिनी, आसन-विज्ञान, नाड़ी योग, अजपा गायत्री, शक्तिसाधना आदि का कहीं भी उल्लेख नहीं है किन्तु तान्त्रिक योग में है। **मत्स्येन्द्रनाथ मुख्यतः तान्त्रिक योग के अनुवर्ती थे**। उनकी साधना में हठयोग से सम्बद्ध चक्र, ग्रन्थि, नाडीयोग आदि सभी तत्त्वों का सन्निवेश है।

कौलज्ञाननिर्णय में पिण्डस्थ चक्रों का यथेष्ट वर्णन तो मिलता है किन्तु तान्त्रिक पद्धति के अनुसार उनके क्रमिक वर्णन (उनके बीज वर्ण, अधिष्ठाता देवता, अधिष्ठात्री शक्ति, उनके वाहन, उनके आयुध, उनके पीठ आदि का सर्वाङ्गपूर्ण यथाक्रम वर्णन) का अभाव अवश्य है। **मत्स्येन्द्रनाथ** ने चक्रो के विषय में यथेष्ट सामग्री प्रस्तुत की है। वे कहते हैं—**(१)**

चतुष्पत्रञ्च **अष्टारं द्वादशारं** वरानने ।
पञ्चारं षोडशारञ्च **चतुःषष्टिदलं** प्रिये ॥ ६ ॥
शतपत्रं सुशोभाढ्यं **सहस्रं दल** शोभितम् ।
कोटिपत्रं सुतेजाढ्यंतस्योर्द्धे अन्यथा शृणु ॥ ७ ॥
अर्द्धकोटिसमायुक्तं **कोटित्रयसमन्वितम्** ।
कर्णिकाकेशरैर्युक्तं दीप्यमानं नभस्तले ॥ ८ ॥
तस्योर्द्धे व्यापकंतत्र नित्योदितमखण्डितम् ।
स्वातंत्रमब्जमचलं सर्वव्यापी निरञ्जनम् ॥[1]

(२) मत्स्येन्द्रनाथ ने **सहस्रदलपद्म (सहस्रार) नामक सप्तम चक्र** का भी उल्लेख किया है और कहा है कि—

'सहस्रदलशोभाढ्यं गोक्षीरधवलोपमम् ।
देव्याचक्रगतञ्चकं तादृशं खेचरैः स्थितम् ॥
अधश्चक्र समारूढं ऊर्धचक्रेण प्लावितम् ।
सततमभ्यसेद्योगी सिंच्यमानश्च विशेषैः ॥
वलीपलित निर्मुक्तः सर्वव्याधिविवर्जितम् ।
क्रीडते सः समुद्रान्तं स्वातन्त्रः सिध्यते प्रिये ॥[2]

अर्थात् एक चक्र सहस्रदलों वाला है जो कि गौ के दूध के समान श्वेत है। यह निम्नवर्ती चक्रों के ऊपर स्थित है। सारे निम्नवर्ती चक्र उसी सहस्रार चक्र (तदन्तर्गत स्थित चन्द्र पीयूष) से आप्लिवित होते रहते हैं। यदि कोई साधक उसका ध्यान करे तो वलीपलित एवं सर्व व्याधियों से निर्मुक्त हो जाता है और स्वतन्त्र हो जाता है।

(२२) आध्यात्मिक मण्डल, चक्र, पद्म एवं लोक-कल्पना

साधना के समय साधक को योगसाधना में जो आ. मण्डल, चक्र पद्म एवं लोक दृष्टिगत होते हैं वे भिन्न-भिन्न हैं। **योग शास्त्र में सामान्यतः ७ चक्र (पद्म) या**

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ३।५-१०) २. कौलज्ञाननिर्णय (५।१८-२१)

आध्यात्मिक मण्डल (केन्द्र) स्वीकार किये जाते हैं यथा—१. **मूलाधार चक्र**, २. **स्वाधिष्ठान चक्र**, ३. **मणिपूरक चक्र**, ४. **अनाहत चक्र**, ५. **विशुद्धाख्य चक्र**, ६. आज्ञाचक्र एवं ७. शून्य चक्र या सहस्रार या **सहस्रदल पद्म**। इनकी दल संख्या क्रमशः इस प्रकार है—४, ६, १०, १२, १६, २ एवं १०००। किन्तु योगियों ने तन्त्र साधना के समय '**अष्टदलकमल, रोहिणी चक्र, सोम चक्र** आदि अन्य चक्रों का भी साक्षात्कार किया।

मत्स्येन्द्रनाथ ने अनेक नए चक्रों, पद्मों एवं आत्मिक केन्द्रों को भी देखा। वे कहते हैं कि यह भी सत्य है कि ७ पाताल हैं, स्वर्ग हैं और १४ भुवन हैं जो बाह्य हैं—

'सप्तपातालमुद्दिष्टं तस्योर्द्धं स्वर्गसंस्थितम्।
एतानि कथिता भद्रे! भुवनानि चतुर्दश ॥[1]

किन्तु साधनोपयोगी अनेक आन्तर लोक (चक्र, पद्म या आ. मण्डल) हैं। यथा—

चतुष्पत्रञ्च अष्टारं **द्वादशारं** वरानने।
पञ्चारं षोडशारञ्च **चतुःषष्टिदलं** प्रिये ॥ ६ ॥
शतपत्रं सुशोभाढ्यंसहस्रं दल शोभितम्।
कोटिपत्रं सुतेजाढ्यंतस्योर्द्धे अन्यथा शृणु ॥ ७ ॥
अर्द्धकोटिसमायुक्तं **कोटित्रय** समन्वितम्।
कर्णिकाकेशरैर्युक्तं दीप्यमानं नभस्तले ॥ ८ ॥
तस्योर्द्धे व्यापकंतत्र नित्योदितमखण्डितम्।
स्वातन्त्र्यमब्जमचलं सर्वव्यापी निरञ्जनम् ॥ ९ ॥

मत्स्येन्द्रनाथ **चक्राभ्यास** के विषय में कहते हैं—**प्लावयित्वा जगत् सर्वं त्रयचक्रं समभ्यसेत्।'**

वे '**मूलाधारस्थ, नाभिस्थ, हृदयस्थ चक्र, घण्टिका, नासाग्र, द्वादशान्त, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्रं**', आदि सभी चक्रों का उल्लेख करते हैं।[2]

(२३) मत्स्येन्द्रोल्लिखित 'सहस्रदलपद्म' का तान्त्रिक योग में वर्णित स्वरूप

पातञ्जल योग में तो नहीं किन्तु तान्त्रिक योग में सहस्रार (शून्य चक्र) या सहस्रदलपद्म का यथेष्ट विवेचन उपलब्ध होता है। उसमें कहा गया है कि—

(१) (आज्ञाचक्र के ऊर्ध्व में **वायु के लयस्थान, हलाकार, वराभयप्रदायक, शुद्धबुद्धिप्रकाशक) महानाद के ऊर्ध्व में स्थित शङ्खिनी नाड़ी के शिखर प्रदेश में विसर्ग नामक शक्ति के अधोदेश में, पूर्ण चन्द्र के समान अत्यन्त शुभ्र प्रकाश वाला सहस्रदलकमल** स्थित है। यह निम्नाभिमुखी है। यह प्रातःकालिक भास्कर की रश्मियों के समतुल्य कान्ति वाला एवं केशर पुञ्ज से युक्त है और केवलानन्द स्वरूप है—

'तदूर्ध्वे शंखिन्या निवसति शिखरे शून्यदेशे प्रकाशं '

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. २।४)
२. कौलज्ञाननिर्णय (१७।२-४)

विसर्गाधः पद्मं दशशतदलं पूर्णचन्द्रातिशुभ्रम् ।
अधोवक्त्रं कान्तं तरुणरविकला कान्तिकिंजल्कपुञ्जं
लकाराद्यैर्वर्णैः प्रविलसितवपुः केवलानन्दरूपम् ॥[१]

(२) उस सहस्रदल पद्म की कर्णिका के मध्य परमामृत समूह से अत्यन्त स्निग्ध दीप्तिवाला, रश्मिसमूह को स्फुरित करता हुआ निष्कलङ्क एवं निर्मल पूर्णचन्द्रमण्डल विद्यमान है । उसके मध्य में विद्युदाकाराकारित एक त्रिकोण स्थित है जो कि निरन्तर स्फुरित होता रहता है । उस त्रिकोण के मध्य बिन्दुरूप शून्य स्थित है और वह समस्त देवगण पूजित एवं अत्यन्त गुप्त है—

समास्ते तस्यान्तः शशपरिरहितः शुद्धसम्पूर्णचन्द्रः
स्फुरज्ज्योत्स्नाजालः परमरसचयस्निग्धसन्तान हासी ।
त्रिकोणंतस्यान्तः स्फुरति च सततं विद्युदाकाररूपं
तदन्तः शून्यं तत् सकल सुरगणैः सेवितं चातिगुप्तम् ॥ ४१ ॥[२]

(३) उस बिन्दु रूप शून्य को यत्नपूर्वक गुप्त रखना चाहिए । **यह अतिशय परमानन्द के विस्तृत समूह का प्रधान मूल है और अति सूक्ष्म है एवं निर्वाणकला के साथ विद्यमान चन्द्र की षोडशी कला द्वारा निर्मल प्रकाश से युक्त है** । इसी स्थान में **परमशिव** स्थित है जो कि शून्याकार, सर्वात्मा, परमानन्द स्वरूप एवं अज्ञानान्धकाररूप मोह को नष्ट करने वाले भास्कर हैं ।

'सुगोप्यं तद् यत्नादतिशय परमामोदसन्तानराशेः
परं कन्दं सूक्ष्मं सकलशशिकला शुद्धरूपप्रकाशम् ।
इह स्थाने देवः परमशिवसमाख्यानसिद्धः प्रसिद्धः
खरूपी सर्वात्मा रस विरसमितोऽज्ञान मोहान्ध हंसः ॥ ४२ ॥

(४) निरन्तर अतिशय अमृतधारासार की वर्षा करता हुआ वह भगवान् परमशिव निर्मल बुद्धि वाले योगिजनों की स्वात्मज्ञान का बोध कराता है । वही सर्वेश्वर शिव समस्त सुखों की विस्तार धारा को धारण करता है । वही परमहंस नाम से भी विख्यात है । (श्लोक ४३)[३]

(५) परम शिव के इसी स्थान को **शैव शिवस्थान वैष्णव परमपुरुष विष्णु का** स्थान, अन्यलोग **हरिहर पद** देवी के आराधक **देवी का स्थान** एवं अन्य मुनिजन इसे **प्रकृति पुरुष का स्थान** कहते हैं । (श्लोक ४४)

इसी **सहस्रारपद्म** में **अमा** नामक चन्द्र की सोलहवीं कला (षोडशी कला) विद्यमान है जो कि प्रातः कालीन सूर्य की कला के समान रक्तवर्णवाली है। यह अत्यन्त शुद्ध (निष्कलैः) मृणालतन्तु के सौवें भाग के समान सूक्ष्म है, कोटिविद्युतवत ज्योतिष्मती, अधोमुखी एवं नित्यानन्द परम्परा से क्षरित अमृतधारा को धारण करने वाली है । (अमा कला)

---

१. षट्चक्रनिरूपणम् (४०)
२. षट्चक्रनिरूपणम् (४१)
३. षट्चक्रनिरूपणम्

अत्रास्ते शिशुसूर्यसोदरकला चन्द्ररूप सा षोडशी
शुद्धा नीरजसूक्ष्मतन्तु शतधाभागैकरूपा परा ।
विद्युत्कोटि समान कोमलतनूर्विद्योतिताऽधोमुखी
नित्यानन्द परम्पराऽतिविगलत पीयूषधाराधरा ॥ ४६ ॥

(७) **अमाकला** के भीतर **निर्वाणकला** स्थित है । **निर्वाणकला केश के अग्रभाग के एक हजारहवें भाग के समान सूक्ष्म है** । यह समस्त प्राणियों के हृदय में चैतन्य स्वरूप से स्थित रहती है । यह समस्त ऐश्वर्यों से युक्त, नित्यज्ञानप्रदात्री, अर्धचन्द्राकाराकारित एवं समस्त सूर्यों के समान किरणों वाली है । (श्लोक ४७)

'निर्वाणाख्यकलापरा परतरा सोऽऽस्ते तदन्तर्गता
केशाग्रस्य सहस्रधा विभाजितस्यैकांशरूपा सती ।
भूतानामधिदैवतं भगवती नित्यंप्रबोधोदया
चन्द्रार्द्धाङ्गसमानभङ्गुरवती सर्वार्कतुल्यप्रभा ॥[१]

(८) **निर्वाणशक्ति**—इस **निर्वाण कला** के मध्य देश में अपूर्वा परमा **निर्वाण शक्ति** विद्यमान है जो कोटिसूर्य के समान अत्यन्त प्रकाशमान है । यह तीनों भुवनों की जन्मदात्री है । यह केशाग्रभाग के एक करोड़हवें भाग के समान सूक्ष्म है । यह निरन्तर क्षरित अमृतधारा को धारण करती है,समस्त जीवों की प्राणरूपा एवं तत्त्वज्ञानप्रदात्री है ।

'एतस्या मध्यदेशे विलसति परमाऽपूर्वनिर्वाणशक्तिः
कोट्यादित्यप्रकाशा त्रिभुवनजननी कोटिभागैकरूपा ।
केशाग्रस्यातिगुह्या निरवधि विगलत्प्रेमधाराधरा सा
सर्वेषां जीवभूता मुनिमनसि मुदा तत्त्वबोधं वहन्ती ॥४८ ॥[२]

(९) **निर्वाणशक्ति के मध्य स्थित परमशिव**—उस पूर्वोक्त **निर्वाणशक्ति** के मध्य स्थित शून्य में नित्यानन्द नामक 'शिवपद' विद्यमान है जो कि अत्यन्त निर्मल, नित्य, योगिगम्य, सर्वसुखस्वरूप एवं शुद्धज्ञानस्वरूप है । उसे ही कोई **ब्रह्मपद,** कोई **विष्णुपद,** कोई हंसपद एवं पुण्यात्माजन मोक्ष रूप अनिर्वचनीय आत्मसाक्षात्कार का स्थान कहते हैं।

तस्या मध्यान्तराले शिवपदममलं शाश्वतं योगिगम्यं
नित्यानन्दाभिधानं सकलसुखमयं शुद्धबोधस्वरूपम् ।
केचिद् ब्रह्माभिधानं पदमिति सुधियो वैष्णवं तल्लपन्ति
केचिद्धंसाख्यमेतत किमपि सुकृतिनोमोक्षमात्मप्रबोधम् ॥ ४८ ॥[२]

शिवसंहिताकार की दृष्टि—शिव संहिता में कहा गया है कि—

(१) **आज्ञापद्म** से ऊपर तालुमूल में **सहस्रदलपद्म** सुशोभित है और यही **सुषुम्नानाडी** का मूलस्थान है ।

(२) यह सुषुम्णा तालुमूल में अधोमुखी है ।

(३) मूलाधार से योनि पर्यन्त समस्त नाड़ियाँ तत्त्वज्ञान का बीज हैं और ब्रह्ममार्ग

१-२. षट्चक्रनिरूपणम्

प्रदात्री हैं—

अत: ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारं सरोरुहम् ।
अस्ति यत्र सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ॥ १५० ॥
तालुमूले सुषुम्णा सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते ।
मूलाधारेण योन्यन्ता: सर्वनाड्य: समाश्रिता: ।
ता बीजभूतास्तत्त्वस्य ब्रह्ममार्गदायिका: ॥ १५१ ॥

यद्यपि योग के ग्रन्थों (**षट्चक्रनिरूपण, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, शिवसंहिता** आदि ग्रन्थों की भाँति) मत्स्येन्द्रनाथ ने पिण्डस्थ चक्रों का यथाक्रम एवं यथाविवरण विवेचन ता नहीं किया किन्तु उन्होंने मूलाधार चक्र से लेकर ब्रह्मरन्ध्र, सहस्रदलपद्म एवं उन्मना तक के समस्त चक्रों का (कौलज्ञाननिर्णय में) उल्लेख अवश्य किया है । उन्होंने ग्रन्थियों में **ब्रह्मग्रन्थि, पञ्चव्योम** का भी उल्लेख किया है । वे कौलज्ञाननिर्णय के ३१वें औा ३२वें श्लोकं में कहते हैं—

देव्या: चक्रादि देवेशि!**ब्रह्मरन्ध्रावशानुगम्** ।
युक्तं कामकला देवि! पलितस्तम्भनं परम् ।
एतन्ते कथितं गुह्यं **उन्मनज्ञाननिर्णिति:** । (प. ७।३२)

(२४) पञ्चव्योम

मत्स्येन्द्रनाथ ने **पञ्चव्योम** का **उल्लेख** मात्र किया है किन्तु **गोरक्षनाथ** ने तो उन **पाँचों की सविस्तार विवेचना भी की है** । उनके अनुसार पञ्चव्योम पराकाश आदि हैं ।

मत्स्येन्द्रनाथ[1] कहते हैं—

प्रसन्ना ये नरा भद्रे! **व्योमध्या**नैकचेतस: ।—(१६।६)

व्योमपञ्चक (गोरक्षनाथ : सि.सि.प.)

१.आकाश २.पराकाश ३.महाकाश ४.तत्त्वाकाश ५.सूर्याकाश

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'अथ व्योमपञ्चकं लक्ष्येदाकाशं-पराकाशं-महाकाशं-तत्त्वाकाशं-सूर्याकाश-मिति व्योमपञ्चक बाह्याभ्यन्तरेऽत्यत्तान्धकारनिभं पराकाशमवलोकयेदथवा-भ्यन्तर कालानल सङ्काशं महाकाशमवलोकयेदथवा बाह्यभ्यन्तरे निजतत्त्वस्वरूप तत्त्वाकाशमवलोकयेदथवा बाह्याभ्यन्तरे सूर्यकोटिनिभं सूर्याकाश-मवलोकयेत् स्वयं व्योपञ्चकावलोकनेन व्योमसदृशो भवति ।'

कहा भी गया है कि जो **पञ्चव्योम, नवचक्र, १६ आधार, ३ लक्ष्य को भलीभाँति नहीं जानता वह योगी केवल नाममात्र का योगी है—**

---

१. मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—'ध्यात्वा विद्युल्लताकारं शक्तिर्वै व्योमपञ्चके ।
—कौलज्ञाननिर्णय (४।९)

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामधारकः ॥[१]

(१) आकाश और उसका ध्यान—शरीर के बाहर एवं भीतर अत्यन्त निर्मल-निराकार **'आकाश'** का ध्यान करना चाहिए ।

(२) पराकाश और उसका ध्यान—शरीर के बाहर-भीतर अत्यन्त अन्धकारमय **'पराकाश'** का ध्यान करना चाहिए ।

(३) महाकाश और उसका ध्यान—शरीर के भीतर प्रलयाग्नि के समान **'महाकाश'** का ध्यान करना चाहिए ।

(४) तत्त्वाकाश और उसका ध्यान—चिदाकाश या **'तत्त्वाकाश'** का ध्यान करना चहिए ।

(५) सूर्याकाश और उसका ध्यान—शरीर के बाहर भीतर करोड़ों सूर्यों के समान प्रकाशमय **'सूर्याकाश'** का ध्यान करना चाहिए ।[२]

मत्स्येन्द्रनाथ ने समस्त चक्रों एवं षोडशाधरों का भी उल्लेख करते हुए उन्हें प्राण का केन्द्र **'एकादश विज्ञान'** स्वीकार किया है—

गूढं गुह्यं सनाभिञ्च हृदि पद्ममधोमुखम् ।
समीरस्तोभकं चक्रं घण्टिका ग्रन्थिशीतलम् ॥
नासाग्रं द्वादशान्तं च भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम् ।
ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम् ।
एकादशविधं प्रोक्तं विज्ञानं देहमध्यतः ॥[३]

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—साधक को नासा के माध्यम (मार्ग द्वारा) अपनी चेतना को चक्र में स्थापित करना चाहिए ।

चित्त दद्यान्तु चक्रेण नासे दद्यात् विजृम्भिका ।

इसका फल—

'वाचासिद्धिर्भवर्त्येव कामदेवोऽपर प्रिये ।
देवकन्या सुराणाञ्च यक्षविद्याधरो भवेत् ॥ (१४।५४-५५)

(२५) ऊर्ध्वरितसत्व की साधना (बिन्दु-साधना)

मत्स्येन्द्रनाथी तान्त्रिक साधना में ब्रह्मचर्य पर बल तो नहीं दिया गया है तथापि **मत्स्येन्द्रनाथ** ने कहा कि—

अणिमा लघिमा देवि! ऊर्ध्वरेतः प्रवर्तनम् ।
ऊर्ध्वरिता भवेद योगी न योगी करत प्रिये । (कौ.ज्ञा.नि. १४।५७)

मत्स्येन्द्रनाथ ने इस चक्र एवं योग को दुर्लभ भी कहा है किन्तु इस योग से भी

१-२. सिद्धसिद्धान्तपद्धति (२।३०) ३. कौलज्ञाननिर्णय (प. १७।२-४)

महत्तर योग को **योगिनी कौल** कहा है और इसे महान आश्चर्यकरी कहा है—

दुर्लभं तु इमं चक्रं **नास्तियोगं इमम् परम्।**
अत ऊर्ध्वम्परं गुह्यं **योगिनीकौलमुत्तमम्।**
अभ्यासे तु यदाभ्यस्त महदाश्चर्यकारकम् ।।[१]

खेचरी मुद्रा—मत्स्येन्द्रनाथ खेचरीमुद्रा का अभ्यास करने के लिए आदेश देते हुए उसके द्वारा ध्यान केन्द्रित करने का परामर्श देते हैं—

रसना ऊर्ध्वकं कृत्वा मनस्तिस्मिन्निवेशयेत् ।
सतताभ्यासयेत्तु मुहूर्तं नाशयेत् प्रिये ।
क्षणेन मुच्यते रोगैर्व्याधिमृत्युजरादिभिः ।
नश्यते व्याधिसंघातं सिंहस्यैव यथा मृगाः ।
क्षणेन नश्यते व्याधिः कटुके कुष्ठनाशनम् ।।

(१) **सुस्वादेन** महादेव वलीपलितनाशनम् ।

(२) **क्षीरस्वादेन** मेधावि अमरो जायते नरः ।

(३) **घृतस्वादोपमनं** देवि! स्वातन्त्रन्तु यथा भवेत् ।

खेचरी मुद्रा की सिद्धि से अमृतपान होने लगता है । यहाँ अमृत का नाम तो नहीं लिया गया तथापि सुस्वाद, क्षीर स्वाद एवं घृत स्वाद की बात तो कही ही गई है । क्या ये अमृतपान के पूर्वभाव नहीं हैं?

(२६) ब्रह्मरन्ध्र और उसका स्वरूप

ब्रह्मरन्ध्र—योगियों ने **विविध ग्रन्थों में ब्रह्मरन्ध्र का उल्लेख** किया है और वहाँ से स्रावित अमृत के पान का उपदेश भी किया है । **मत्स्येन्द्रनाथ कौ.ज्ञा.नि. में** कहते हैं—

'चन्द्राह्लादकरं दिव्यम् आगच्छन्तं खमध्यतः ।
स्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजिद्भवेत् ।। (५।७)

शिवसंहिताकार की दृष्टि—शिवसंहिता में कहा गया है कि सहस्रदल पद्म ब्रह्मरन्ध्र में स्थित है—

'ब्रह्मरन्ध्रे हि यत् पद्मं सहस्रारं व्यवस्थितम् ।
तत्र कन्दे हि यायोनिस्तस्यां चन्द्रो व्यवस्थितः ।।
त्रिकोणाकारतस्तस्याः **सुधाक्षरति सन्ततम्** ।
इडायाममृतं तत्र समं स्रवति चन्द्रमाः ।। १३० ।।
अमृतं वहति धारा धारारूपं निरन्तरम् ।
वामनासापुटं याति गङ्गेत्युक्ता हि योगिभिः ।। १३१ ।।
आज्ञापङ्कजदक्षासाद् वामनासापुटं गता ।
उदग्वहति तत्रेडा **गङ्गेति समुदाहृता** ।। १३२ ।।

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. १४।५८-५९)

शिवसंहिता में कहा गया है कि—

(१) **ब्रह्मरन्ध्र में ही सहस्रदलकमल स्थित है**। इसके **कन्द की योनि में चन्द्रमा** है। त्रिकोणाकार योनि से चन्द्रमा द्वारा अमृत स्राव होता रहता है और यह अमृत इड़ानाड़ी में निरन्तर प्रवाहित होता रहता है।

(२) जिह्वा के मूल में एक सूक्ष्म मार्ग स्तर पर उतरकर यह क्षरित होता रहता है।

(३) जिह्वा को उलटकर कण्ठ कूप (तालुमूल) में उसका अमृत संस्पर्श कराना ही अमृतपान है। इससे घण्टिकाधार में जिह्वा के अग्रभाग से साधक निरन्तर प्रवाहित अमृत का पान किया करता है।

जिह्वा को उलटकर, इडा-पिङ्गला-सुषुम्णा वाले सङ्गम त्रिपथ में लगाना चाहिए। इस खेचरी मुद्रा से जिह्वा को तालुमूल से अमृत प्राप्त होने लगता है—

तेनेषा **खेचरी नाम मुद्रा** सिद्धैर्निरूपिता।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्॥

—हठयोग प्रदीपिका (३।३७, ४१, ४४)

ब्रह्मरन्ध्र—स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

ज्ञात्वा सुषुमना सद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यम्।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत्॥ (४।१६)

अर्थात् सुषुम्णा नाड़ी के भेदन की विधि जानकर और इसी नाड़ी में प्राणवायु को प्रविष्ट कराकर ब्रह्मरन्ध्र (मूर्धावकाश) में उसका निरोध करना चाहिए।

प्राण का ब्रह्मरन्ध्र में निरोध ही उसका **लय** है। यदि ब्रह्मरन्ध्र में प्राण निरुद्ध हुआ तो उसके साथ ही साथ मन भी वहीं निरुद्ध होकर वहीं लयीभूत हो जाएगा।

कौलज्ञाननिर्णय में **ब्रह्मरन्ध्र** का भूरिशः उल्लेख किया गया है—

(१) श्रवन्तं **ब्रह्मरन्ध्रेण** अचिरान्मृत्युजिद्भवेत्। (५।७)

(२) लीनं वे **ब्रह्मरन्ध्रे** तु कृष्णाञ्जनद्रवात्मकम्। (७।६)

(३) खद्योतितगतादूर्ध्वं **ब्रह्मरन्ध्रं** लयं गताः। (७।१४)

(४) कण्ठकूपस्थितोद्योतं **ब्रह्मरन्ध्रलयं** गताः। (७।१८)

(५) देव्याः चक्रादि देवेशि! **ब्रह्मरन्ध्रावशानुगम्**। (७।३२)

(६) ललाटं **ब्रह्मरन्ध्रं** च शिखरस्थं सुतेजसम्।

(नासाग्रं **द्वादशान्तं** च भ्रूवोर्मध्ये व्यवस्थितम्)। (१७।३)

प्राण एवं मन के एक साथ लयभाव की पुष्टि **योग वसिष्ठ** में भी इस प्रकार की गई है—

'अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते।

मनः प्रशममायाति निर्वाणमविशिष्यते ॥

जब सुषुम्णा मार्ग से वायु ब्रह्मरन्ध्र में लयीभूत होती है तब रात्रिदिवात्मक काल का विनाश हो जाता है क्योंकि 'भोक्तत्री सुषुम्ना कालस्य'। जब ब्रह्मरन्ध्र में वायु का लय हो जाता है तब साधक योगी की आयु बढ़ जाती है। इतना ही नहीं योगी मृत्युकाल को जानकर अपने ब्रह्मरन्ध्र में प्राणवायु को निलीन कर लेते हैं और अपनी मृत्यु का निवारण कर लिया करते हैं।

ज्योत्स्नाकार ब्रह्मानन्द कहते हैं—

(१) यदा सुषुम्नामार्गेण वायुर्ब्रह्मरन्ध्रे लीनो भवति तदा रात्रि दिवात्मकस्य कालस्याभावायुक्तमभोक्त्री सुषुम्ना कालस्य इति। यावद ब्रह्मरन्ध्रे वायुर्लीयते तावद्योगिन आयुर्वर्धते।

(२) दीर्घकालाभ्यस्त समाधि योंगी पूर्वमेव मरणकालं ज्ञात्वा ब्रह्मरन्ध्रे वायु नीत्वा कालं निवारयति स्वेच्छया देहत्यागं च करोतीति।ज्योत्स्ना,श्लोक १७। उप. ४

पवन और मन के लय का सिद्धान्त यह है कि—

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ (४।२१)

ब्रह्मरन्ध्र का सम्बन्ध सहस्रार से है। 'शिवसंहिता' में कहा गया है कि- ब्रह्मरन्ध्र में जो पद्म (कमल या चक्र) स्थित है वह सहस्रार कहलाता है। इसमें कन्द में जो योनि है उसमें चन्द्रमा व्यवस्थित है। उस त्रिकोणाकार योनि से चन्द्रामृत सदा स्रवित होता रहता है। यह चन्द्रामृत इडा नाड़ी के द्वारा सदैव प्रवाहित होता रहता है—

'ब्रह्मरन्ध्रे हि यत् पद्मं सहस्रारं व्यवस्थितम्।
तत्र कन्दे हि या योनिस्तस्यांचन्द्रो व्यवस्थितः।
त्रिकोणाकारतस्तस्याः सुधा क्षरति सन्ततम् ॥
इडायाममृतं तत्र समं स्रवति चन्द्रमाः।
अमृतं वहति धारा धारारूपं निरन्तरम् ॥ (१२९-१३०)[1]

तालु स्थान में पहले जिस पद्म (चक्र) के सम्बन्ध में कहा गया है। उसके कन्द में पश्चिम की ओर मुख वाली एक योनि है। उसके मध्य मे विवर में सुषुम्ना नाड़ी का मूल है। यही **विवर 'ब्रह्मरन्ध्र' कहा जाता है** और यह **मूलाधार पङ्कज** तक स्थित है—

तालुस्थाने च यत्पद्मं सहस्रारं पुरोदितम्।
तत्कन्दे योनिरेकास्ति पश्चिमाभिमुखी मता ॥ १५२ ॥
तस्या मध्ये सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम्।
ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तमामूलाधारपङ्कजम् ॥ १५३ ॥[2]

सुषुम्णा नाडी के उस रन्ध्र में चिच्छक्ति (अन्तर्शक्ति) कुण्डलिनी स्थित है। **सुषुम्णा में चित्रिणी नाड़ी स्थित** है। उस **चित्रा नाड़ी में ब्रह्मरन्ध्र की स्थिति** है—

१-२. शिव संहिता

तत्रान्तरन्ध्रे चिच्छक्तिः सुषुम्णाकुण्डली सदा ॥ १५४ ॥
सुषुम्णायां स्थिता नाड़ी चित्रा स्यान्ममवल्लभे।
तस्यां मम मते कार्या ब्रह्मरन्ध्रादिकल्पना ॥ १५५ ॥

इड़ा, पिङ्गला एवं सरस्वती नामक जो तीन नाड़ियाँ हैं वे ब्रह्मरन्ध्र में स्थित हैं—**ब्रह्मरन्ध्र** में ही इन तीन नदियों (गङ्गा-यमुना-सरस्वती या इड़ा-पिङ्गला-सरस्वती) का सङ्गम है ।[१]

ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां सङ्गमः स्यादसंशयः ॥

जो **ब्रह्मरन्ध्ररूप सङ्गम** में स्नान करता है वह धन्य है ।

तस्मिन्ध्याने स्नातकानांमुक्तिः स्यादविरोधतः ॥ १६३ ॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येषा सरस्वती ।
तासां तु सङ्गमेस्नात्वा धन्यो याति परां गतिम् ॥ १६४ ॥

यदि साधक आधे क्षण के लिए भी मन को ब्रह्मरन्ध्र में लीन करके स्थिर रहता है तो वह सभी पापों से मुक्त होकर परम गति प्राप्त कर लेता है । जिस योगी का मन इसमें लीन हो जाता है वह साधक समस्त अणिमादि सिद्धियों का फल भोगकर मुझ परमात्मा शिव में प्रतिष्ठित हो जाता है—[२]

ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ।
अस्मिन् लीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते ।
अणिमादिगुणान् भुक्त्वा स्वेच्छया पुरुषोत्तमः ॥[३]

साधक इस ब्रह्मरन्ध्र के ध्यानमात्र से ही इस संसार में मेरा (शिव जी का) प्रिय हो जाता है । वह सभी पापों को पराजित करके (विनष्ट करके) भुक्ति प्राप्त करने का अधिकारी हो जाता है और अनके मुमुक्षुओं को अद्भुत (अलौकिक) ज्ञान करके उन्हें भवसागर तार देता है—

एतद्रन्ध्रध्यानमात्रेण मर्त्यः
संसारेऽस्मिन् वल्लभो मे भवेत् सः ।
पापान् जित्वा भुक्तिमार्गाधिकारी
ज्ञानं दत्वा तारयत्यद्भुतं वै ॥ १७५ ॥ (शिवसंहिता)

ब्रह्मरन्ध्र का सर्वोच्च महत्त्व है क्योंकि ब्रह्मरन्ध्र का ज्ञान ब्रह्मा आदि देवताओं के लिए भी सुलभ नहीं है । इसका ध्यान योगियों को बहुत प्रिय है । इस (ब्रह्मरन्ध्र) का रहय गुप्त रखना चाहिए ।[४]

सुषुम्ना नाडी के भेदन को जानकर, प्राणवायु को मध्यनाड़ी में प्रविष्ट कराकर ब्रह्मरन्ध्र (मूर्द्धा के अवकाश) में उसको रोकना चाहिए—

'ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।

१-४. शिव संहिता

स्थित्वा सदैव सुस्थाने **ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत् ।।**[१]

भास्कर राय कहते हैं—'ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलं पद्मं तत्र याकिन्याख्या योगिनी तिष्ठति ।'[२]

नाथ पंथ के षोडशाधार एवं ब्रह्मरन्ध्र—सिद्धसिद्धान्तपद्धति में षोडशाधारों में एक आधार **ब्रह्मरन्ध्र** भी कहा गया है । उसमें कहा गया है कि—**'अवशिष्टे षोडशे ब्रह्मरन्ध्रं आकाशचक्रं तत्र श्रीगुरु चरणाम्बुज युग्मं सदावलोकयेदाकाशवत्पूर्णो भवति ।'** (२५)

ब्रह्मरन्ध्र—मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय में योग साधना से सम्बद्ध एवं सर्वोच्च आध्यात्मिक केन्द्र **ब्रह्मरन्ध्र** शब्द का बार-बार उल्लेख किया है । वे कहते हैं—

तद्योतितगतादूर्द्ध ब्रह्मरन्ध्रं लयं गताः ।
षण्मासासेवनाभ्यताद् वृद्धोऽपि तरुणायते ।। (७।१४)
कण्ठकूपस्थितोद्योतं ब्रह्मरन्ध्रलयं गता ।। (७।१८)
देव्याः चक्रादि देवेशि! ब्रह्मरन्ध्रावशानुगम् ।। (७।३१)

ब्रह्मरन्ध्र और सहस्रार ही अमृतपान योग के मुख्यालम्बन है क्योंकि वहीं अमृत धर शशाङ्क निवास करता है—मत्स्येन्द्रनाथ ब्रह्मरंध्र से अमृत स्राव होने की बात कहकर उसके पीने का उपदेश देते हुए भोगी को अमरता लाना चाहते हैं—

'चन्द्राह्लादकरं दिव्यम् आगच्छन्तं खमध्यतः ।
स्रवन्तं **ब्रह्मरन्ध्रेण** अचिरान्मृत्युजिद्भवेत् ।। (५।७)

भास्करराय की दृष्टि—भास्कर राय 'ओड्याण पीठ निलया बिन्दुमण्डलवासिनी' वाक्य (ब्रह्माण्ड पुराण : ललितोपाख्यान) की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि बिन्दुमण्डलवासिनी का अर्थ यह है कि **भगवती महात्रिपुर सुन्दरी जहाँ निवास करती हैं उस धाम का ही नाम 'ब्रह्मरन्ध्र' है**—

'बिन्दुः शुक्लं तस्य मण्डलः ब्रह्मरन्ध्रमित्यन्ये ।।[३]

समाधि—अष्टाङ्ग योग का अन्तिम अङ्ग समाधि है । मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'हृदिस्थन्तु ममः कृत्वातन्निष्ठं यावत्तिष्ठति ।
तावत् समाधिमायातिस्तोभावेशादिलक्षणम् ।।[४]

समाधि है क्या? महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

'तदेवार्थमात्रनिर्माणं स्वरूप शून्यमिव समाधिः ।।[५]

अर्थात् जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निजस्वरूप शून्य सा हो जाता है तब वही ध्यान ही **समाधि** कहलाने लगता है । **समाधि के सविकल्प, निर्विकल्प, सबीज-निर्बीज, संप्रज्ञात-असंज्ञात** आदि अनेक भेद हैं ।

१. हठयोग प्रदिपिका
२. सौभाग्यभास्कर (ललिता. स. १६०)
३. सौभाग्यभास्कर
४. कौलज्ञाननिर्णय (प. १४।३८)
५. विभूतिपाद (२।३।३)

उन्मना भी इसी का स्वरूप है। **मत्स्येन्द्र ने उसका भी कई स्थलों उल्लेख किया** है यथा—

उन्मनं मनरहितं ध्यानधारणावर्जितम् ।[1]

(२७) द्वादशान्त

इसका नाम **द्वादशान्त** इसलिए है क्योंकि यह द्वादश आधारों के अन्त में स्थित है। निर्विकल्प योगी द्वादशान्त के ऊपर स्थित परमाकाश में पहुँचकर सर्वात्मता की अनुभूति करता है। प्राण और अपान की गति जहाँ उत्पन्न होती है या जहाँ जाकर रुक जाती है उसे द्वादशान्त कहते हैं।

मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय में द्वादशान्त का उल्लेख बार-बार किया है। कतिपय प्रमाण देखिए—

द्वादशान्ते यदा पश्येत् **स्फुरन्तं मणिमालिका** ।
तस्य मोक्षो भवेद्यस्तु पापपुण्यैर्न लिप्यते ॥[2]
अनामा हृदये लग्ना मुद्रेयमीश्वरीप्रदा ।
द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरन्तम्मणिमालिकः । (१४।९०)
पश्चाद्द्वादशान्तं यावत् शक्त्याचारेण भेदयेत् ॥ (१४।९२)
नासाग्रं द्वादशान्तं च भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम् ।
ललाटं **ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं** सुतेजसम् ।
एकादशविधं प्रोक्तं विज्ञानं देहमध्यतः ॥ (१७।३-४)
कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं **द्वादशान्तमनासृतम्** । (१७।१४)
गुदस्थमुदयन्तस्या **द्वादशान्ते लयं पुनः** ।
एवं तु चरते हंसो देहमध्ये शुभाशुभे ॥

द्वादशान्त के भेद

(१) शिव द्वादशान्त (२) शक्ति द्वादशान्त

द्वादशान्त और शिवोपाध्याय की दृष्टि—शिवोपाध्याय कहते हैं—**'सर्वतो रोमकूपान्तरेष्वपि चैतन्यदेवस्य प्रवेशेन शरीरे द्वादशान्तो योऽस्ति ॥**

सारांश यह कि शरीर के प्रत्येक रोमकूप में द्वादशान्त है।

द्वादशान्त की स्थिति द्वादश आधारों के अन्त में है। सभी नाडियों के अन्त (रोमकूप) में भी प्राण शक्ति स्थित है। अतः यहाँ विद्यमान प्राणशक्ति को भी **द्वादशान्त** कह दिया गया है अतः यह एक लाक्षणिक प्रयोग है।

क्षेमराज एवं जयरथ की दृष्टि—क्षेमराज ने **नेत्रतन्त्र** एवं जयरथ ने **तन्त्रालोक** की टीका में **द्वादशान्त का अर्थ ऊर्ध्वद्वादशान्त** किया है जिसकी स्थिति शिखान्त में हैं।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ३।१२)
२. कौलज्ञाननिर्णय (प. ३।१२)

उसमें उन्मना शक्ति का निवास है। अतः इस दृष्टि से ब्रह्मरन्ध्र द्वादशान्त से पृथक् है।

तान्त्रिक योग में बार-बार **'द्वादशान्त' शब्द का प्रयोग** आया है। **'द्वादशान्त' योग** में वर्णित चक्रों से सम्बन्धन रखता है। मत्स्येन्द्रनाथ 'कौलज्ञाननिर्णय' में कहते हैं—

'कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं **द्वादशान्तमनावृतम्** ॥ (१७।१४)
द्वादशान्ते यदा प्रश्येत् स्फुरन्तं मणिमालिका।
तस्य मोक्षो भवेद्यस्तु पापपुण्यैर्न लिप्यते ॥ (१३।६)
अधोर्ध्वे रमते हंसो **द्वादशान्ते** लयं पुनः। (१७।१८)
गुदस्थ मुदयन्तस्या **द्वादशान्ते** लयं पुनः ॥ (१७।२३)

चक्र और द्वादशान्त—

'गूढं **गुह्यं** सनाभिश्च हृदि पद्ममधोमुखम्।
समीरस्तोभकं चक्रं घण्टिकाग्रन्थि शीतलम् ॥
नासाग्रं द्वादशान्तंच भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम्।
ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम् ॥
एकादशविधं प्रोक्तंविज्ञानं देहमध्यतः ॥ (१७।२-४)

मत्स्येन्द्रनाथ पुनः कहते हैं—

'सहस्रदल शोभाढ्यं गोक्षीरधवलोपमम्।
देव्या चक्रगतश्चक्रं तादृशं खेचरैः स्थितम् ॥ (५।१८)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि अपने को शव पर आसीन करके, गन्ध एवं धूप से सुगन्धित भूगृह निर्जन देश में स्थित होकर मानसिक रूप से 'द्वादशान्त' में समासीन होना चाहिए। उसे श्वेतवस्त्र धारण करके श्रीखण्ड (चन्दन द्रव) से यन्त्र-निर्माण करना चाहिए।

'कृत्वा प्रेतासनंदिव्यं द्वादशान्तमनासृतम्।
भूगृहे निर्जने देशे गन्ध धूप सुधूपिते।
शुक्लाम्बरधरोभूत्वा श्रींखण्डेन विलेखयेत्।
पर्यङ्कं विन्यसेत्तत्र सुसहाय समन्वितम् ॥[1]

साधक को अपनी सुन्दर **'महामुद्रा' (सहायिका योगिनी)** के साथ पर्यङ्क पर समासीन होना चाहिए। इस स्थिति में **साधक को विश्व से ऐकात्म्य स्थापित करके और महानिद्रा (तुरीयावस्था) की उस अवस्था में स्थित होना चाहिए।** जिसमें कि योगी न तो किसी की बात सुनता है और न किसी को देख पाता है, न उसे सुगन्ध का ज्ञान होता है और न दुर्गन्ध का, उसे न तो कपूर का ज्ञान नहीं होता और न तो चन्दन का—अर्थात् किसी का भी ज्ञान नहीं होता। इसे ही **'महाव्याप्ति'** कहते हैं। उस **विश्वात्मैक्य प्राप्त 'तत्त्वज्ञ' की यही दशा हुआ करती है। वह 'तत्त्वज्ञ' योगी—**

१. अतीत और अनागत (भूत-भविष्य) दोनों का ज्ञाता होता है।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. १७।१४-१५)

२. वह काल पर विजय प्राप्त कर लेता है।

३. वह सर्वकर्ता, सर्वविनाशक भी होता है।

४. वह निम्नवर्ती एवं ऊर्ध्ववर्ती सारे (जीवन्मुक्त, तत्त्वज्ञ महापुरुष) फिर 'द्वादशान्त' में लयी भूत हो जाता है।[१]

द्वादशान्त में लयीभूत यह तत्त्वज्ञ योगी, कुम्भ में स्थित जल की भाँति अपने हृदय में स्थित रहता है और वहाँ निश्चल रहता है। वह कमल के रेशों की भाँति भावाभाव विवर्जित रहता है।

वह जीवन्मुक्त, द्वादशान्तासीन तत्त्वज्ञ, योगी न धारणाओं का अभ्यास करता है और न तो आधेय का इतना होने पर भी वह सर्वज्ञ होता है और सर्वतोदित (सर्वव्यापक) होता है। वह ऊपर एवं नीचे दोनों ओर चलता है। वह सहजतत्त्व में निवास किया करता है और जैसे अपनी आत्मा में रमण करता है वैसे ही दूसरों की आत्मा में भी आनन्द पूर्वक विहार किया करता है। इस रहस्यात्मक तत्त्व जानकर वह भव बन्धन से मुक्त हो जाता है।[२]

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि पादतल से मूर्द्धापर्यन्त गई हुई **'वामाशक्ति'** जो कि कुण्डला काराकारित है गुदा स्थान से चलकर अन्त में **द्वादशान्त में लयीभूत हो जाती है**—

आपादतलमूर्द्धान्तावामाख्यं कुण्डलाकृतिम्।
गुदस्थमुदयन्तस्या द्वादशान्ते लयं पुनः ॥ (१७।२३)

(२८) अष्टदलात्मक चक्र का ध्यान

मत्स्येन्द्रनाथ चन्द्रसन्निभ श्वेत एवं शीतल किसी ऐसे अष्टपत्रात्मक पद्म (चक्र) का ध्यान करने का उपदेश देते हैं जो कि केशस्कन्ध के रोम कूपों के निकट कपाल में स्थित है। वे कहते हैं कि उसके तेज (किरणों) से अपने शरीर को रञ्जित रूप में ध्यान करना चाहिए।

'मूलाधार' आदि सात चक्रों में अष्टदलात्मक कोई भी चक्र नहीं है। हृदय के 'अनाहतचक्र' में १२ दल हैं किन्तु यहीं **अष्टदलात्मक 'अष्टदलकमल'** भी है जिसके प्रत्येक दल एवं केन्द्र में मनोवृत्तियों का केन्द्र माना गया है। **'अष्टकमलदल चकरी डोलै पाँच तत्त्व गुन तीनी चदरिया। झीनी झीनी बीनी चदरिया'**— कहकर **कबीर** ने भी इसका उल्लेख किया है।

---

१. **महाव्याप्ति महानिद्रां न शृणोति न पश्यति।**
सुगन्धं पूतिगन्धं वा कर्पूरश्चन्दनादिषु ॥
न गन्धं वेत्ति तत्त्वज्ञो **महाव्याप्तिरियं** प्रिये।
अतीतानागतश्चैव तस्मिन् कालस्य वञ्चनम् ॥
कर्ता हर्ता भवेद्देवि! यदुक्तो वीरमातरे।
अधोर्ध्वे रमते हंसो **द्वादशान्ते** लयं पुनः ॥ (१६-१८)

२. कौलज्ञाननिर्णय (प. १७।१९-२१)

(२९) 'षोडशार चक्र'

मत्स्येन्द्रनाथ षोडशार चक्र की कल्पना इस प्रकार भी की है।

पिङ्गग्रन्थिगतश्चक्रं **षोडशारं** सुतेजसम् ।
सा द्रवं कृष्णवर्णाश्च **षोडशस्वर** भूषितम् ।
खद्योलित गतादूर्ध्वं **ब्रह्मरन्ध्रं** लयं गता: ॥(प. ७।१३-१४)

अष्टपत्रात्मक चक्र—मत्स्येन्द्रनाथ ने एक अष्टदल कमल की भी कल्पना की है। उन्होंने कहा है कि एक ऐसे अष्टपत्रात्मक चक्र पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए जो कि चन्द्रमा के समान (श्वेत) एवं शीतल है। यह केशस्कन्ध एवं कपाल के मध्य अर्थात् मेरुदण्ड एवं रोमकूप-रन्ध्र के निकट स्थित कपाल में स्थित है। एक वर्ष या छ: मासों तक इस पर ध्यान लगाने से साधक जरा-मरण-व्याधि-रोग से मुक्त एवं तरुण हो जाता है और सृष्टि तथा संहार करने की शक्ति प्राप्त कर लेता है।[१] इस प्रक्रिया में साधक को यह भी ध्यान करना पड़ता है कि उस कमल के तेज (किरणों) से उसका अपना शरीर रञ्जित हो उठा है—

'रञ्जयेत् तस्य तेजसा' (कौलज्ञाननिर्ण)

अष्टपत्रद्रवश्चैव शीतलं चन्द्रसन्निभम् ।
केशस्कन्ध कपालस्थं रञ्जयेत् तस्य तेजसा ।
अब्दार्द्धं वत्सरं वापि वृद्धोऽपि षोडशाकृति: ।
जरामरणनिर्मुक्तो व्याधिरोग विवर्जित: ।
योगिनीगणसामान्या सृष्टि संहारकारक: ॥[२]

अष्टपत्र और उसमें स्थित द्रव शीतल एवं चन्द्रकल्प श्वेत है—'अष्टपत्रद्रवश्चैव शीतलं चन्द्रसन्निभम् ।'

कण्ठकूपस्थितोद्योतं ब्रह्मरन्ध्रलयं गता ।
सा द्रवभञ्जनश्चैव रोम कूपादि निर्गतम् ।

कहकर पूर्वोक्त अञ्जन द्रव के विषय में मत्स्येन्द्र नाथ कहते हैं कि उस अञ्जन को रोमकूपों से निकलते हुए कल्पित करके उसका ध्यान करने से उसके बाल सदैव काले रहते हैं और वह ध्याता कामदेव के समान सुन्दर हो जाता है और उसके रोम सदैव घने रुप में उत्पन्न होते हैं। इस ध्यान के निम्नाङ्कित फल होते हैं—१. प्रथमे जन वात्सल्यं, २. द्वितीये रुजनाशनम (रोग का नाश)।

(३०) अनेक दलों से युक्त अनेक कमल

मत्स्येन्द्रनाथ ने १०००,५,८,१०,१२,१६,१०० एवं **करोड़ पत्रों वाले विविध कमलों (चक्रों) का उल्लेख किया है—**

१-२. कौलज्ञाननिर्णय (प. ७।१६-१७)

एकादशविधा देवि! चक्राणि च सहस्रिका ।
पञ्चारं अष्टपत्रञ्च दश द्वादशपत्रकम् ।
षोडशं शतपत्रञ्च कोटिपत्रं यथैव च ।[1]

इन स्थानों में ध्यानाभ्यास करने पर अनेक भिन्न-भिन्न फल प्राप्त हुआ करते हैं यथा—

१. रक्त वर्ण का ध्यान — वशीकरण-सिद्धि । महाभोगों की प्राप्ति ।
२. पीत वर्ण का ध्यान — स्तम्भन-सिद्धि ।
३. धूम्रवर्ण का ध्यान — उच्चाटन-सिद्धि ।
४. शुक्लवर्ण का ध्यान — आप्यायन एवं शान्ति की सिद्धि ।
५. गोक्षीर धारा के समान धवलवर्ण का ध्यान—मृत्युञ्जयत्व ।
६. प्रतप्त स्वर्ण के रंग का ध्यान — पुरक्षोभादिसिद्धि ।[2]
३. 'तृतीये च कवित्वं हि सालङ्कारमनोहरम् ।'
४. 'चतुर्थे वाचकाभित्वं'
५. 'दूराश्रवणं पञ्चमे'
६. 'भूमित्यागन्त वेधं षष्ठमन्यत् प्रकीर्तितम् ।'
७. योगिनी मेलकत्वंञ्च सप्तमे जायते ध्रुवम् ।
८. जरापहरणन्देवि! अष्टमे भवते प्रिये ।
९. नवमे चण्डवेगत्वं ।
१०. दशमेऽनेकरुपधृक ।

एकादश गुणं शान्त त्रिविधा चैव वर्जितम् ।
एकादशगुणोपेतं पूज्यतेऽसौ यथा शिवम् ॥
इच्छयारोहणं कुर्याद्वर्णनं नृत्यमेव च ।
यतस्तत्रैव गन्तव्यं यत्र वा रोचते मनः ॥'

११. 'एकादश गुणं शान्तं' (साधक को शान्ति-प्राप्ति) ।

१२. यथाकाम आरोहण, यथाकामवर्णन, यथाकाम नृत्य, यथा काम यात्रा या गमन—

इच्छयारोहणं कुर्याद्वर्णनं नृत्यमेव च ।
यतस्तत्रैव गन्तव्यं यत्र वा रोचते मनः ।[3]

मत्स्येन्द्रनाथ ने अन्य चक्रों की भी उद्भावना की है यथा—१. द्वितीयन्तु महाचक्रं सर्वाकृष्टि प्रवर्तकम् । (१०८)

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ५।२५-२७)
२. कौलज्ञाननिर्णय (प. ५।२८-३०)
३. कौलज्ञाननिर्णय (प. ७।२५)

२. **तृतीयन्तु महाचक्रं** परकाय प्रवेशनम् ।

३. **चतुर्थं शान्तिचक्रं** मुक्तिभुक्तिप्रदं शुभम् ।

४. **पञ्चमन्तु महाचक्रं** ध्यानपूजाक्रमेण तु ।

५. **षष्ठं चैव महाचक्रं** धर्मार्थकाममोक्षदम् ।

६. **सप्तमञ्चक्रं** देवेशि सैन्यस्तंभकरं परम् ।

७. **अष्टमं चक्रमुद्दिष्टं** इच्छासिद्धिप्रवर्तकम् ।[1]

(३१) ब्रह्मग्रन्थि

मूलाधार चक्र से **आज्ञाचक्र** के मध्य **तीन ग्रन्थियाँ स्थित** हैं । इन्हें कहते हैं—१. ब्रह्मग्रन्थि, २. विष्णुग्रन्थि एवं ३. रुद्र ग्रन्थि ।

इन तीनों ग्रन्थियों की स्थिति के स्थलों पर मतैक्य नहीं है । **'ललितासहस्रनाम'** में इनकी स्थिति इस प्रकार है—

१. मूलाधार चक्र में है — **ब्रह्मग्रन्थि** ।

२. मणिपूर चक्र में है — **विष्णुग्रन्थि** ।

३. आज्ञा चक्र में है — **रुद्रग्रन्थि** ।

मूलाधारैकनिलया ब्रह्मग्रन्थिविभेदिनी ।
मणिपूरान्तरुदिता विष्णुग्रन्थिविभेदिनी ॥

१. ब्रह्मग्रन्थिस्थिताद्ये तां त्रीणि एवं वरानने । (७।१०)

२. अथान्यं संप्रवक्ष्यामि ब्रह्मग्रन्थिविनिर्णयम् ॥ (१४।२४)

'हठयोग प्रदीपिका' में नाद की आरम्भावस्था से ब्रह्मग्रन्थि का सम्बन्ध बताते हुए कहा गया है कि—

'ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसम्भवः ।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥' (४।७०)

ज्योत्स्नाकार ने 'ब्रह्मग्रन्थि' को अनाहत चक्र में माना है—**'ब्रह्मग्रन्थेरनाहत चक्रे वर्तमानायाः'** (४।७०)

ज्योत्स्नाकार की दृष्टि—

१. अनाहत चक्र में **'ब्रह्मग्रन्थि'** है ।

२. विशुद्धाख्य चक्र (कण्ठस्थान) में **'विष्णुग्रन्थि'** है ।

(ततो ब्रह्मग्रन्थिभेनानन्तरं विष्णुग्रन्थेः कण्ठे वर्तमानायाः)

३. आज्ञाचक्र (भ्रूद्वय के मध्य) **रुद्रग्रन्थि** है—

(आज्ञा चक्रे रुद्रग्रन्थिः शर्वस्येश्वरस्य पीठं)

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ८।३३-४३)

१. नाद साधना की आरम्भावस्था में सुषुम्ना में प्राण का लय— 'ब्रह्मग्रन्थि' का भेद (अनाहत या हृदयाकाश) में होता है।

२. घटावस्था में प्राण वायु (अपान, नाद एवं बिन्दु से संयुक्त होकर) मध्य (विशुद्ध चक्र-कण्ठस्थान) में प्रविष्ट होती है। **'विष्णु ग्रन्थेस्तथा वेधात् परमानन्द सूचकः।' कण्ठ स्थान में विष्णु ग्रन्थि का भेदन होता है।**

३. भ्रूमध्य में अहङ्कारात्मक **रुद्रग्रन्थि** स्थित है। **रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सत्वपीठ** गतोऽनिलः।[1]

रुद्रग्रन्थि = **'आज्ञाचक्रैकनिलया रुद्रग्रन्थिविभेदिनी। ब्रह्माण्ड पुराण ललिता** सहस्रनाम।'

(३२) नाड़ीयोग और मन्त्र-जप

मत्स्येन्द्रनाथ ने यौगिक साधना के अङ्गभूत नाड़ीमण्डल को भी महत्त्व देते हुए कहा है कि पिण्ड विद्यामन्त्रमय है और यह भुक्तिमुक्तिप्रद है। प्रत्येक नाड़ी के ऊर्ध्व एवं अधोदेश में ज्योति जलाकर साधक को गले हुए (द्रवीभूत) काञ्चन की कान्ति वाले 'वं' बीज का जप करना चाहिए—

साधु साधु महादेवि! कथयामि महातपे।
कुलपिण्डं समालिख्य नाडी नाडीमुखैः सह ॥ ४ ॥
विद्यामन्त्रमयं पिण्डं भुक्तिमुक्तिप्रदं शुभम्।
नाडी नाडीमुखैवर्षापि अधोर्द्धं रेफदीपितम्।
वायुविष्णुः सबिन्दुश्च तप्तचामीकरप्रभम् ॥[2]

योगशास्त्र में नाडीयोग—शरीर में साढ़े तीन करोड़ या ७२००० नाड़ियाँ हैं। इनमें १४, १४ में १० एवं १० में ३ एवं ३ में एक प्रख्यात है। वराहोपनिषद में नाड़ी मण्डल का विवरण इस प्रकार दिया गया है—

तत्रैव नाड़ीचक्रस्तुन्तु द्वादशारं प्रतिष्ठितम्।
ब्रह्मरन्ध्रं सुषुम्णायाः या वदनेन पिधाय सा।
अलम्बुषा सुषुम्णायाः कुहूनाडी वसत्यसौ॥ २३ ॥
अनन्तरार युग्मे तु **वारुणा** च **यशस्विनी**।
दक्षिणारे सुषुम्णायाः **पिङ्गला** वर्तते क्रमात् ॥ २४ ॥
तदन्तरारयोः पूषा वर्तते च पयस्विनी।
सुषुम्णा **पश्चिमे चारेस्थिता नाडी सरस्वती**॥ २५ ॥
शङ्खिनी चैव **गान्धारी** तदनन्तरयोः स्थिते।
उत्तरे तु सुषुम्णायाः **इडाख्या** निवसत्यसौ ॥ २६ ॥
अनन्तरं **हस्तिजिह्वा**ततो **विश्वोदरी** स्थिता।
प्रदक्षिणक्रमेणैव **चक्रस्यारेषु नाडयः** ॥ २७ ॥

---

१. अमरौघप्रबोध
२. कौलज्ञाननिर्णय (प. ४।४-५)

वर्तन्ते द्वादशा ह्येता **द्वादशानिलवाहकाः** ।
पटवत्संस्थिता नाड्योनानावर्णाः समीरिताद्यः ॥ २८ ॥
पटमध्यं तु यत्स्थानं **नाभीचक्रं** तदुच्यते ।
नादाधारा समाख्याता ज्वलन्ती नादरूपिणी ॥ २९ ॥
पररन्ध्रा सुषुम्णा च चत्वारो रत्नपूरिताः ।
कुण्डल्यापिहितं शश्वद् **ब्रह्मरंध्रस्य मध्यमम्** ॥ ३० ॥

(३३) पीठतत्त्व और पीठ-विज्ञान

योगशास्त्र एवं तन्त्रशास्त्र की साधना में पीठों-उपपीठों का अत्यधिक महत्त्व है। मत्स्येन्द्रनाथ ने उनका भी वर्णन इस प्रकार किया है—

.... देवि पीठजाः कथयामि ते ॥ (८।१९)
प्रथमं पीठमुत्पन्नं **कामाख्या** नाम सुव्रते ।
उपपीठस्थिता सप्त देवीनां सिद्ध आलयम् ॥ (८।२०)
पुनः पीठं द्वितीयन्तु संज्ञा **पूर्णगिरि** प्रिये ।
ओडियान महापीठ मुप पीठ समन्वितम् ॥ (८।२१)
अर्वुदमर्द्ध पीठन्तु उपपीठसमन्वितम् ।
पीठोपपीठ सन्दोहं क्षत्रोपक्षत्रमेव च ॥
पीठाद्यादेवतानां च शृणु पूजाविधिं प्रिये । (८।२२)[1]
पीठोपपीठ सन्दोहे ये जाता वरयोगिनी ।
एतैस्तु पूजिता भद्रे! सर्वे सिध्यन्ति मातराः ॥ (८।२३)

मत्स्येन्द्रनाथ जी ने **श्रीशैलपर्वत महेन्द्र पर्वत** एवं **कामाख्या** को पीठ के रूप में स्वीकार किया है—

श्रीशैले नाम संसिद्धिर्महेन्द्रे राजसं स्मृतम् ।
सात्विकं योग संयुक्तं **कामाख्यं** पीठमास्मृतम्॥ (१६।७)
श्रीशैलश्च महेन्द्रश्च पीठका(मा)ख्य विश्रुतम् ।
सन्निधानो ह्यहं भद्रे! त्रिष्कालसिद्धिमेलकम् ॥ (१६।५)

मुख्य पीठ तो १. **उड्डीयानपीठ,** २. **जालन्धरपीठ,** ३. **पूर्णगिरिपीठ,** ४. **कामरूपपीठ,** ५. **आनन्दपीठ,** ६. **योगपीठ,** ७. **सिद्धपीठ,** ८. **शक्तिपीठ** आदि ही हैं।

कामरूप पीठ—जब पराशक्ति आत्मगर्भस्थ एवं अपने साथ एकीभूत विश्व को अर्थात् प्रकाश को देखने के लिए उन्मुख होती है तब मात्रावच्छिन्न शक्ति और शिव साम्यभावापन्न होकर एक 'बिंन्दु' के रूप में परिणत हो जाते हैं जिससे कि पारमार्थिक चैतन्य प्रतिफलित होकर ज्योतिर्लिंगरूप में प्रकट होता है। यही बिन्दु तान्त्रिक परिभाषा में **'कामरूप पीठ'** कहलाता है। पीठ में **अभिव्यक्त चैतन्य स्वयंभू लिङ्ग** के नाम से कहा जाता है। **'शक्तिपीठ'** एक मात्रा शक्ति अंश एक मात्रा शिव अंश को समभाव में लेकर संघटित होती है। शक्ति और शिव के इसी अंशद्वय को **'शान्ता शक्ति'** एवं **'अम्बिका**

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ८)

शक्ति' कहते हैं । इस 'पीठ में महाशक्ति का आत्मप्रकाशन 'परावाक्' कहलाता है । परावाक् से ही शब्द-राज्य का आरम्भ होता है जो कि 'कामरूप पीठ' से सम्बद्ध है ।

पूर्णगिरि पीठ—शक्ति का विकास होते-होते शान्ता शक्ति इच्छा के रूप में परिणत हो जाती है और शिवांश अम्बिका शक्ति, वामाशक्ति के रूप में परिणत हो जाती है ।

क. 'शान्ता' (शक्त्यंश) — 'इच्छाशक्ति' इन दोनों शक्तियों के

ख. 'अम्बिका' (शिवांश) — वामाशक्ति पारस्परिक वैषम्य का परिहार होने पर एक सामरस्यमय बिन्दु का आविर्भाव होता है और उससे तदनुरूप एक चैतन्य का स्फुरण भी होता है । इस बिन्दु को 'पूर्णगिरि पीठ' कहते हैं तथा इस विकास को 'बाणलिङ्ग' कहते हैं । यही 'पश्यन्तीवाक्' है । 'इच्छाशक्ति' के उन्मेष के साथ ही साथ शब्द के द्वितीय स्तर में सृष्टि का विकास होता है ।

कामरूप पीठ—कामरूप पीठ एवं परावाक् के स्तर पर विश्व आत्मगर्भस्थ रूप में विद्यमान है । यहाँ अतीत एवं अनागत का भेद नहीं है । यहाँ दूर एवं निकट दोनों का भी भेद नहीं है । यहाँ कारण एवं कार्य का भी भेद नहीं है । यह नित्य मण्डल है । यहाँ कोई आवरण नहीं है । यहाँ कोई विक्षोभ या चाञ्चल्य भी नहीं है । यह शान्तिमय अवस्था है ।

इसी अवस्था के उपरान्त 'इच्छाशक्ति' का उन्मेष होता है और शब्द के द्वितीय स्तर में सृष्टि का विकास आरम्भ होता है । इच्छा के प्रभाव से उसके गर्भ के देश से विसृष्टि का आरम्भ होता है तभी उसे 'सृष्टि' की आख्या प्राप्त होती है । * इसी भूमि से ही काल का प्रभाव आरब्ध होता है और सृष्टि एक साथ न होकर क्रमानुसार होती है । इसकी परवर्ती अवस्था में 'इच्छाशक्ति' के उपरत होने पर 'ज्ञानशक्ति' का उदय होता है—

जालन्धर पीठ—'इच्छाशक्ति' के उपरत होकर 'ज्ञानशक्ति' में परिणत होने पर 'शिवांश' 'ज्येष्ठा शक्ति' के साथ अद्वैतभाव में मिलकर जालन्धर पीठ रूप सामरस्य बिन्दु की सृष्टि करता है । इस बिन्दु से अभिव्यक्त चैतन्य 'इतर लिङ्ग' कहलाता है । शक्ति के इस स्तर में 'मध्यमा वाक्' का आविर्भाव होता है ।

उड्डीयान पीठ—जब स्थिति शक्ति क्षीण हो जाती है तब **अन्तर्मुख आकर्षण की** प्रबलता हो जाने से संहार शक्ति की क्रिया उदित होती है । इस समय 'ज्ञानशक्ति, क्रियाशक्ति' के रूप में परिणत हो जाती है और शिवांश रौद्रीशक्ति के साथ साम्यभाव प्राप्त कर लेती है । इसे ही हम 'उड्डीयान पीठ' कहते हैं । इस बिन्दु से 'चित् शक्ति' महातेजः सम्पन्न परलिङ्ग के रूप में उदित होता है ।

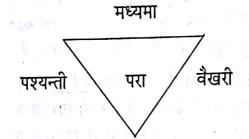
यहाँ शब्द वैखरी के नाम से शब्द की चतुर्थभूमि में स्थित है । क्षयिष्णु (संहार शील) विश्व वैखरी वाक् की सृष्टि है ।

पश्यन्ती-मध्यमा-वैखरी ही हैं—१. अकार, २. उकार एवं मकार या ऋक्-यजु-साम ।

त्रिलोक, त्रिदेव एवं त्रिकाल—तुरीय वाक् (परावाक्) के ही त्रिविध परिणाम हैं ।

'त्रिकोण' की तीन रेखाएँ हैं—

१.	पश्यन्ती	मध्यमा वैखरी	शब्द त्रय ।
२.	सृष्टि	स्थिति संहार	व्यापार त्रय ।
३.	वामा	ज्येष्ठा रौद्री	क्रिया त्रय ।
४.	ब्रह्मा	विष्णु रुद्र	शिवांश त्रय ।
५.	इच्छा	ज्ञान क्रिया	शक्त्यंश त्रय ।
६.	त्रिकोण का मध्य बिन्दु है—		'परावाक्'

'परावाक्' है— अम्बिका एवं शान्ता अर्थात् शिवांश शक्त्यंश का साम्यभावापन्न स्वरूप । बिन्दु, में शिव एवं शक्ति दोनों का अंश है । त्रिकोण में भी वही है किन्तु बिन्दु प्रधानत: 'शिव' रूप में परिणत होता है । बिन्दु समन्वित त्रिकोणमण्डल से समस्त बाह्य जगत का आविर्भाव होता है ।

शक्तियाँ और विश्व परावाक् में— गर्भस्थ विश्व है ज्येष्ठशक्ति में और विकसित विश्व है । वैखरी वाक् में— पूर्ण विकसित विश्व है ।

(३४) पीठ-विज्ञान और पीठ

पीठ तत्त्व[1]— जहाँ आध्यात्मिक शक्तियाँ जागृत रहती हैं वे शक्ति केन्द्र महापीठ, उपपीठ, सन्दोह, क्षेत्र एवं उपक्षेत्र कहलाते हैं—मुख्य पीठ १. कामाख्यापीठ, २. पूर्णगिरि पीठ, ३. उड्डीयान पीठ, ४. उपपीठ आदि हैं । इनका वर्णन मत्स्येन्द्रनाथ ने किया है किन्तु जालन्धर पीठ (विशुद्धाख्य का पीठ) आदि पीठों का वर्णन नहीं किया है । नाथ योग के अनुसार—मूलाधार चक्र से कामाख्यापीठ, अनाहतचक्र से पूर्णगिरि पीठ, विशुद्धाख्य चक्र से जालन्धर पीठ, एवं आज्ञाचक्र से उड्डीयान पीठ सम्बद्ध है । मत्स्येन्द्र नाथ की दृष्टि—पीठों के विषय में मत्स्येन्द्र नाथ कहते हैं—

प्रथमं पीठमुत्पन्नं कामाख्या नाम सुव्रते ।
उपपीठ स्थिता सप्त देवीनां सिद्ध आलयम् ॥ (२०।८)
पुन: पीठं द्वितीयं तु संज्ञा पूर्णगिरि प्रिये ।
ओडियान महापीठमुपपीठ समन्वितम् ।
अर्बुदमर्द्धपीठन्तु उपपीठ समन्वितम् ।
पीठोपपीठ सन्दोहं क्षत्रोपक्षत्रमेव च ।
पीठोद्यादेवतानां च शृणु पूजाविधिं प्रिये ॥ (२२।८)

१. कौलज्ञाननिर्णय (प. ८)

१.	मुलाधार चक्र	:	कामरूप पीठ	
२.	अनाहत चक्र	:	पूर्णगिरि पीठ	
३.	विशुद्धाख्य चक्र	:	जालन्धर पीठ	
४.	आज्ञा चक्र	:	उड्डीयान पीठ	

'पीठोपपीठ सन्दोहे ये जाता वर योगिनी।
एतैस्तु पूजिता भद्रे सर्वे सिध्यन्ति मातरा: ॥[1]

१.	वामा	—	इच्छा का सामरस्य	पश्यन्ती वाक्।
२.	ज्येष्ठा	—	ज्ञान का सामरस्य	मध्यमा वाक्।
३.	रौद्री	—	क्रिया का सामरस्य	वैखरी वाक्।

पश्यन्ती वाक् का मूल 'परावाक्' है—

क.	अम्बिका	—	प्रकाशांश	दोनों का	परावाक्
ख.	शान्ता	—	विमर्शांश	सामरस्य	

(३.५) पीठ और भगवती त्रिपुरा

ब्रह्माण्ड पुराण के ललितोपाख्यान में कहा गया है कि शक्ति के जो पीठ हैं उनमें ५० पीठ तो भगवती के स्वस्वरूप ही हैं—

'प्राणेश्वरी प्राणदात्री पञ्चाशत्पीठरूपिणी।[2]

ऋषि अङ्गिरा की दृष्टि—देवी मीमांसा दर्शन में—

(३६) ब्रह्माण्डपुराणोक्त पीठ-विधान

'ब्रह्माण्ड पुराण' के ललितोपाख्यान में पीठों एवं उनकी अधिष्ठात्री देवियों का उल्लेख इस प्रकार किया गया है—

'ओड्याण पीठ निलया बिन्दुमण्डलवासिनी।

यहाँ भगवती महात्रिपुर सुन्दरी को 'उड्डीयान पीठ' (उड्याण पीठ) में रहने वाली कहा गया है।

'ओड्याणपीठ निलया बिन्दुमण्डलवासिनी।[3]

भास्कर राय इसकी व्याख्या करते हुए कहते हैं—

'ओड्याणाख्यं पीठमेव निलयो वासस्थानं यस्या:।

बिन्दुरेव मण्डलं सर्वानन्दमयात्मकं चक्रवालं तत्र वसति। बिन्दु: शुक्लं तस्य मण्डलं ब्रह्मरन्ध्रमित्यन्ये।[4]

---

१. कौलज्ञाननिर्णय
२. ललितासहस्रनाम (१५६)
३. ललिता सहस्र नाम (८३)
४. सौभाग्य भास्कर (भास्कर राय)

(३७) गुरु गोरक्षनाथ की दृष्टि

गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं—

१. पिण्ड में नौ चक्र हैं। 'आधार चक्र में तीन बार गोले आकार में चारों ओर लिपटा त्रिकोण भगमण्डल के सदृश 'ब्रह्मचक्र' है वहीं उसी के समीप 'मूलकन्द है। वहाँ अग्नि के आकार वाली शक्ति का ध्यान करना चाहिए। वहीं 'कामरूपपीठ' है जिसके ध्यान मात्र से समस्त कामनाओं की सिद्धि होती है।

आधारे ब्रह्मचक्रं त्रिधावर्तं भगमण्डलाकारं तत्र मूलकन्द स्तत्र शक्तिं पावककारां ध्यायेत् तत्रैव 'कामरूपीठ' सर्वकामप्रदं भवति।[१]

२. दूसरा स्वाधिष्ठान चक्र है। उसके मध्य में पीछे की ओर मुख वाला प्रवलाङ्कुर (मूँगे के अग्रभाग) के समान लाल रंग का शिवलिङ्ग है। इसका ध्यान करना चाहिए। यही 'उड्डीयान पीठ' है। इस लिंग का ध्यान करने से समस्त जगत साधक की ओर सहज ही आकृष्ट हो जाता है। शिवलिङ्ग भी उपासना में जगत के प्राणी को साधक अपनी ओर आकृष्ट करने की शक्ति प्राप्त कर लेता है।

द्वितीयं स्वाधिष्ठानं चक्र। तन्मध्ये पश्चिममाभिमुख लिङ्गं वालाङ्कुरसदृशं ध्यायेत् तत्रैवोड्डीयान पीठ जगदाकर्षणं भवति।[२]

(३८) पीठोत्पत्ति-प्रक्रिया

ब्रह्माण्ड और पिण्ड के प्राणमय विभाग में जहाँ कहीं आकर्षण-विकर्षण शक्ति रूपिणी परस्पर द्वन्द्वशक्तियों का समन्वय या तो अपने आप होता है या किसी सुकौशल पूर्ण क्रिया से उत्पन्न किया जाता है वहीं 'पीठ' की उत्पत्ति हो जाती है।

पीठ का रहस्य अत्यन्त अलौकिक है।

१. चाहे पृथिवी, सूर्य आदि ग्रहों का पीठ हो।
२. चाहे तीर्थादि का पीठ हो।
३. चाहे स्त्री-पुरुष सम्बन्ध का पीठ हो।
४. चाहे मूर्ति, यन्त्र एवं चित्रादि में उपासना पीठ हो।

इन सबमें इन्हीं आकर्षणों एवं विकर्षण शक्तियों के समन्वय से ही अलौकिक पीठ का उद्भव हुआ करता है।

१. पीठ का उदय प्राणमय कोष में होता है— 'पीठस्याविर्भावः प्राणमये।'[३]

१-२. सिद्धसिद्धान्त पद्धति
३. अङ्गिरा दैवी मीमांसा दर्शन (स्थितिपाद) १६

मृत्यूपरान्त 'अन्तमयकोष' (स्थूल शरीर) इसी भूलोक में पड़ा रहता है किन्तु १. प्राणमय कोष, २. मनोमय कोष, ३. विज्ञानमय कोष, ४. आनन्दमय कोष लोकात्तर में चला जाता है। यह प्राणमय कोष ही है जो कि स्थूल शरीर एवं सूक्ष्मशरीर से सम्बन्ध बनाए रखता है। 'प्राणमय कोष' ही मृत्यूपरान्त जीव को लोकात्तर में ले जाता है और जन्म के समय मृत्युलोक में ले जाता है। यह 'प्राणमय कोष' ही है जो कि स्थूलमृत्यु लोक एवं सूक्ष्म दैवीलोक के साथ सम्बन्ध सुरक्षित रखता है।

समष्टिरूप ब्रह्माण्ड एवं व्यष्टिरूप पिण्ड में परिव्याप्त प्राण में ही पीठ का आविर्भाव हुआ करता है—

> दिव्या शक्तेर्विकासस्य देवानामासनस्य वा।
> उपयोगी जायतेऽसावावर्त्तः पीठ उच्यते॥

अर्थात् प्राणमय कोष की सहायता से ही दैवीशक्ति के विकासक या देवों के आसनोपयोगी जो आवर्त निर्मित है उसे ही 'पीठ' कहते हैं।

भगवान् सूर्य ने अपने मुख से ऋषियों से कहा है—

> 'सूक्ष्मेण दिव्य लोकेन स्थूललोकस्य देहिनः।
> सम्बन्धकारको ज्ञेयः कोशः प्राणमयश्चरः॥
> यदि प्राणमये कोशे पीठे स्थापयितुं क्षमः।
> कथञ्चित् स हि मे शक्तिं दैवीमनुभवत्यसौ॥'

अर्थात् सूक्ष्म दिव्य लोक के साथ स्थूललोक का सम्बन्ध स्थापना करने वाला साधन प्राणमय कोष को जानना चाहिए। यदि कोई 'प्राणमय कोष' में पीठ स्थापित कर सके तो वह मेरी इस दैवी शक्ति की अनुभूति कर लेगा।

दैवी शक्तियों का आसनरूपी पीठ वस्तुतः प्राणमय कोष की सहायता से निर्मित होता है और उसी पर देवों का आविर्भाव हुआ करता है। **पीठस्याविर्भावः प्राणमये** ॥ १६ ॥ सूत्र का यही अर्थ है।

पीठ का साक्षात् फल क्या है?

ऋषि अंगिरा कहते हैं—**तदधिष्ठानं देवयोनेः** ॥१७॥ अर्थात्

२. वह देवयोनि का अष्ठिान स्थान है— प्राणमय कोष अत्यन्त व्यापक है। 'प्राणमय कोष' में जब कारण विशेष के द्वारा पीठोत्पत्ति होती है तब वहीं 'पीठ' समस्त देव योनियों का अधिष्ठान स्थान बन जाता है। उस पीठ पर सब प्रकार की देवियोनियाँ आकर अधिष्ठित हो सकती हैं।

नाना ऋषिगण, वसु, इन्द्र, रुद्र, यक्ष, किन्नर, गन्धर्व मृत्यु के अनन्तर पितृलोक, नरकलोक, प्रेतलोक, स्वर्गलोक के सभी जीव देवयोनि के ही जीव हैं। मृत्युलोक को छोड़कर चतुर्दशभुवन में या प्रेतलोक और नरकलोक में स्थित सभी जीव 'देवयोनि' कहलाते हैं। श्राद्धादिक में जो प्रेतश्राद्ध या पितृश्राद्ध आदि किया जाता है। 'पीठ' की सहायता से ही किया जाता है। 'उपासना काण्ड' से भी 'पीठ' का सम्बन्ध है।

३. पीठ का आविर्भाव दो शक्तियों के समन्वय से होता है— ऋषि अंगिरा कहते हैं—**'तदाविर्भवः शक्त्योः साम्यात्'** (दैवी मीमांसा दर्शन सूत्र-१८)

संसार में दो शक्तियाँ हैं—१. आकर्षण शक्ति, २. विकर्षण शक्ति। अन्तर्जगत् में भी दो शक्तियाँ हैं—१. राग, २. द्वेष (वैराग्य)।

१.	आकर्षणशक्ति—	रजोमूलक है।	राग भी रजोमूलक है।
२.	विकर्षणशक्ति—	तमोमूलक है।	द्वेष भी तमोमूलक है।
३.	राग-द्वेष में समन्वय स्थापित होने पर		हृदय में सत्वगुण मूलक तत्त्वज्ञान का उदय हुआ करता है।

४. ठीक इसी प्रकार प्राणमय जगत में आकर्षण-विकर्षण रूपी दोनों शक्तियों के समन्वय से सत्वगुणात्मक एवं देवताधिष्ठानात्मक पीठ का आविर्भाव हुआ करता है।

स्मृतियों में कहा गया है—

'स्वाभाविक्यस्वभावा वा पीठस्योत्पादनाय या।
विधीयते क्रिया सम्यक् सत्सुकौशल पूरिता।
चक्रं तदेव सम्प्राहुः योगतत्त्वविशारदाः।
नात्रकश्चन सन्देहो विद्यते विश्वभूतिदाः॥[१]

पीठ को उत्पन्न करने हेतु जो स्वाभाविक-अस्वाभाविक एवं कौशलपूर्ण क्रिया सम्यक् रूप से निष्पन्न की जाती है। उसे तत्त्वज्ञ 'चक्र' कहते हैं। मानव पिण्ड पीठ उत्पन्न कर सकता है।

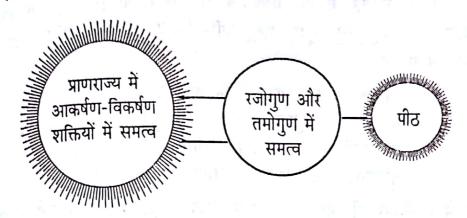
४. पीठों की मुख्यतः चार श्रेणियाँ हैं—

पीठों की श्रेणियाँ

स्थावर पीठ	सहज पीठ	दैवी पीठ	यौगिक पीठ
(तीर्थादि)	नर-नारी के संगम के समय उत्पन्न पीठ	इन्द्रलोकादि	भगवद्विग्रह एवं यन्त्रादिगत पीठ

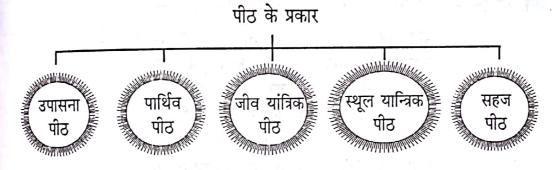
पीठोत्पादक सामर्थ्यं मर्त्यपिण्डो विभर्त्यसौ।
आवागमनचक्रस्याश्रयः स्वाभाविकस्य हि॥
अनेकभेदसत्वेऽपि पीठस्याति प्रधानतः।
भेदश्चतुर्विधो योऽसौ प्रोच्यते वः पुरोऽपुमान्॥
प्रथमं स्थावरं पीठं यथा तीर्थादि गोचरम्।
द्वितीयं सहजं पीठं दम्पती सङ्गमे यथा॥
पीठं तृतीयकं दैवमिन्द्रलोकादिकं यथा।
चतुर्थं यौगिक पीठं भगवद्विग्रहोद्भवम्॥
अथवा यन्त्रसम्भूतं पितरो वर्तते यथा।

अनेकभेदसत्वेऽपि चक्रश्चास्ते चतुर्विधम् ॥

५. **पीठ सत्वमूलक होने के कारण आनन्दप्रद होते हैं**—ऋषि अंगिरा कहते हैं—**'पीठमानन्दप्रदं सत्व प्राधान्यात्** ॥ २० ॥

जहाँ सत्वगुण का आधिक्य होगा वहाँ आनन्द होगा। सत्वगुण में ज्ञान और आनन्द का विकास स्वत: होता है। क्योंकि यह सत्वगुण का धर्म है।

जब पीठ में रजोधर्म एवं तमोधर्म में समता आ जाती है तो उसमें स्वत: ही सत्वगुण के धर्म 'आनन्द' का विकास हो जाता है। उसके निकट जो भी अन्त:करण पहुँचेगा उसमें भी सत्वगुण का विकास हो जायेगा। फलत: उसमें भी सत्वगुण का धर्म 'आनन्द' उन्मिषित हो उठेगा। सत्वगुणमूलक पीठ में आनन्दाविर्भाव होना स्वाभाविक है।

पीठ के प्रकार—

महर्षि अङ्गिरा के अनुसार पीठ के पाँच प्रकार हैं।

तत्पञ्चविधं सृष्टेः पञ्चविधत्वात्। अङ्गिरा सूत्र (२१)

अर्थात् सृष्टि के पाँच प्रकार का होने के कारण पीठ भी पाँच प्रकार के होते हैं। स्थूल-सूक्ष्म सृष्टि में जितनी भी पीठ-श्रेणियाँ सम्भव है उन्हें ऋषि अङ्गिरा ने पाँच भागों में वर्गीकृत किया है। इसमें 'उपासना पीठ' के १६ भेद हैं जो कि योगशास्त्र में वर्णित हैं। इसके सहायक तत्त्व हैं—मूर्ति, चित्र, अग्नि, यन्त्र आदि। देवमन्दिर, तीर्थस्थान, उपास्य नदी, पर्वत आदि 'पार्थिवपीठ' के अन्तर्गत हैं। कुमारी पूजा, बटुक पूजा, शवसाधन आदि 'जीव यान्त्रिक पीठ' के अन्तर्गत है। 'स्थूल यान्त्रिक पीठ' = इनका सम्बन्ध उपासना से प्राय: नहीं रहता। इनका प्रेतादिक से सम्बन्ध होता है। 'सहजपीठ' स्त्री-पुरुष

के सङ्गम के समय उत्पन्न होता है। सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी आदि ग्रहों का ग्रहपीठ भी इसी के अन्तर्गत है।

पीठों के विषयों में स्मृतियों की दृष्टि— स्मृतियों में कहा गया है कि—१. साधकों के लिए स्थूल लोक में पीठ-प्रतिष्ठा के द्वारा मुझको या मेरी विभूति को देखने के लिए, 'कुमारी, बटुक, मूर्ति, मुद्रा, शव, अग्नि, यन्त्र एवं निज शरीर' आठ प्रधान अवलम्बन कहे गए हैं—

'साधकानामथ स्थूले लोके पीठ प्रतिष्ठया।
माद्रष्टुं मद्विभूतिर्वा कुमारी वटुविग्रहाः॥
मुद्राशवाग्नि पत्त्राणि वायुः स्वीयं तथैव च।
मुख्यावलम्बनान्याहरष्टा वेतानि सर्वथा॥

उनमें भी देवमूर्तियाँ और सब तत्त्वों का मध्यवर्ती अग्नितत्त्व प्रधान है। 'मुद्रा' भी 'स्त्रीमुद्रा' और 'पुंमुद्रा' तथा 'उभयात्मिका मुद्रा' के रूप में त्रिविध हैं। इस मुद्रा को बहुत से लोग 'चक्र' भी कहते हैं। कोई-कोई योगी इसके सात भेद मानते हैं।

योगियों ने अनेक प्रकार के यन्त्रों का भी कथन किया है पीठ को उत्पन्न करने वाले आठ साधनों में योगियों ने निज देह को ही सर्वोत्तम पीठ माना है।

इन अष्टावलम्बनों में द्रव्यशुद्धि और मन्त्रशुद्धि एवं मन के संयम द्वारा 'प्राणमय कोष' में पीठ की उत्पत्ति होती है। 'प्राणमय कोष' में पीठ प्रतिष्ठित होने से वहाँ मेरी शक्तियों का आविर्भाव अवश्य होता है। किन्तु द्रव्यशुद्धि, मन्त्रशुद्धि और मनः शुद्धि आदि के न होने के कारण और दिग्बन्धादि न करने से पीठ-स्थान की रक्षा नहीं हो पाती अतः पावित्र्याभाव के कारण अनेक विघ्न उत्पन्न हो जाते हैं—

पीठोत्पन्न करेष्वेषु साधनेष्वष्ट केष्वपि।
योगिभिस्तु निजं देहं साधनोत्तममीरितम्॥
पीठमुत्पद्यते तस्मिन् कोशे तत्र प्रतिष्ठिते।
आविर्भवन्ति ये सर्वा शक्तयस्तत्र निश्चितम्॥
पीठस्थानस्य रक्षा चेत् समीचीना भवेन्नहि।
तथोक्तस्य च यागस्य पवित्रत्वाद्यभावतः।
बहवस्तत्र जायन्तेऽन्तरायाः असुरोत् कृताः॥

पीठों में उपासना और उसके भेद

- निर्गुण ब्रह्मोपासना
- सगुण ब्रह्मोपासना
- लीलाविग्रहोपासना
- पितृ, देवता विषयों की उपासना
- क्षुद्र देवों अर्थात् प्रेतों की उपासना

(३९) महर्षि अंगिरा की दृष्टि में पीठतत्त्व का महत्त्व

पीठों की विशेषताएँ—पीठों की निम्न विशेषताएँ हैं—

१. पीठ का उदय प्राणमय कोष में होता है—

पीठस्याविर्भावः प्राणमये ॥ १६ ॥

२. पीठ देवयोनि का अधिष्ठान स्थान है—

तदधिष्ठानं देवयोनेः ॥ १७ ॥

३. दोनों शक्तियों के समन्वय से पीठाविर्भाव होता है—

तदाविर्भावः शक्त्योः साम्यात् ॥ १८ ॥

४. आकर्षण-विकर्षण शक्तियाँ रजस्तमोमूलक हैं—

ते नु रजस्तमोमूले ॥ १९ ॥

५. पीठ सत्वमूलक होने के कारण आनन्दप्रद है—

पीठमानन्दप्रदं सत्वप्राधान्यात् ॥ २० ॥

६. सृष्टि के पाँच होने के कारण पीठ पाँच प्रकार के होते हैं—

तत्पञ्चविधं सृष्टेः पञ्चविधत्वात् ॥ २१ ॥

७. अधिष्ठान स्थान होने के कारण पीठ उपासना का सहायक है—

तदुपास्तावपेक्ष्यमधिष्ठानभूमित्वात् ॥ २२ ॥

८. स्थूल सूक्ष्म जगत् का संयोजक होने के कारण पीठ देवजगत् का प्रमापक है—

देवजगतः प्रमापकं स्थूल सूक्ष्म संयोजकत्वात् ॥ २३ ॥

९. सत्वगुण विशिष्ट होने के कारण पीठ तीर्थ का प्रतिष्ठापक है—

तीर्थप्रतिष्ठापकं सात्विकत्वात् ॥ २४ ॥

स्मृतिकारों की दृष्टि—भगवान् कहते हैं—

१. संसार में जितने तीर्थ हैं वे सब 'पीठ' कहे गए हैं—

इह यावन्ति तीर्थानि तानि पीठानि संजगुः ॥

२. ऐसे पीठशक्तियुक्त अनेक तीर्थ संसार में विद्यमान हैं—

पीठ शक्तियुतान्यत्र सन्ति तीर्थान्यनेकशः ।

३. किसी किसी तीर्थ में मेरी निरन्तर स्थिति रहती है—

केषुचित्तीर्थदेशेषु शक्तिर्मे सततं स्थिता ।

* ४. किसी-किसी तीर्थ में भक्तों की श्रद्धा भक्ति के साथ मेरी आराधना करते रहने तक ही मेरी स्थिति रहती है सर्वदा नहीं रहती—

केषुचित्तु यथाकालं भक्तिश्रद्धायुता नराः ।
आराधयन्ति तावद्धि मम शक्तिर्विनिश्चिता ।।

५. कोई-कोई तीर्थ भक्त के अधीन रहते हैं। वे भक्त की भक्ति से आविर्भूत होकर उसकी इच्छा से वहीं विद्यमान रहते हैं।

६. जिस प्रकार गौ के पूरे शरीर में गोरस होता है किन्तु थन से निकलता है उसी प्रकार मेरी शक्ति सर्वत्र विद्यमान होते हुए भी पृथ्वी पर नित्य-नैमित्तिक पीठों द्वारा आविर्भूत होती है।

'तथैव मामिका शक्तिर्विद्यमानापि सर्वतः।
नित्यनैमित्तिकैः पीठैराविर्भवति भूतले ॥

(४०) सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् की दृष्टिः पीठचतुष्टय का स्वरूप

सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् में प्रतिपादित दृष्टि के अनुसार—

१. कामरूप पीठ का स्वरूप—सौ०उप० में कहा गया है कि—आधारे ब्रह्मचक्रं त्रिरावृत्त भङ्गिमण्डलाकारं त्र मूलकन्दे शक्तिः पावकाकारं ध्यायेत् तत्रैव कामरूपपीठं सर्वकामप्रदं भवति इत्याधारचक्रम् ॥ १ ॥[१]

अर्थात् 'मूलाधार चक्र' में त्रिरावृत्तभङ्ग्या वह्निमण्डलाकार ब्रह्मचक्र स्थित है। मूलकन्द में कोई शक्ति है। उसका रूप पावक के समान है। वहीं मूलाधार चक्र में समस्त कामनाओं की पूर्ति करने वाला 'कामरूपपीठ' विद्यमान है।

२. उड्याण पीठ—उक्त ग्रन्थ में ही कहा गया है कि पिण्ड का द्वितीय चक्र 'स्वाधिष्ठान चक्र' है जो कि षड्दलात्मक है। उसके मध्य में एक पश्चिमाभिमुखी एवं प्रवालांकुर सदृश लिङ्ग स्थित है और वहीं 'उड्याणपीठ' स्थित है जो कि समस्त जगत को आकृष्ट करने की शक्ति प्रदान करता है।

द्वितीयं स्वाधिष्ठानचक्रं षड्दलं तन्मध्ये पश्चिमाभिमुख्यं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसदृशं ध्यायेत् तत्रैवोड्याणपीठं जगदाकर्षण सिद्धिदं भवति।[२]

३. जालन्धर पीठ—उक्त उपनिषद् में कहा गया है—ब्रह्मरन्ध्रं निर्वाणचक्रं तत्र सुचिकागृहेतरं धूम्रशिखाऽडकारं ध्यायेत् तत्र जालन्धर पीठं मोक्षप्रदं भवतीति परब्रह्म चक्रं।

४. पूर्णगिरि पीठ—उपनिषद्कार कहते हैं—नवमाकाश चक्रं तत्र षोडलदलपद्ममूर्ध्व मुखं तन्मध्यकर्णिका त्रिकूटाकारं तन्मध्ये ऊर्ध्वशक्तितां परशून्यं ध्यायेत् तत्रैव 'पूर्णगिरिपीठं' सर्वेच्छासिद्धिसाधनं भवति।[३]

(४१) मन्त्र एवं मन्त्रयोग

मत्स्येन्द्र कहते हैं—**'हंस हंस वदेन्नित्यं देहस्थावर जङ्गमे'**—कौलज्ञाननिर्णय

गोरक्षनाथ ने भी **'सोऽहं हंसः'** या **'अजपा जप'** का उपदेश दिया है। वे कहते हैं—

---

१. सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् (खण्ड ३।१)
२. सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् (खण्ड ३।२)
३. सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् (खण्ड ३।९)

१. 'अजपा जपै सुंनिमन धरै । पाँचों इन्द्री निग्रह करै ।'
२. 'सोऽहं हंसा सुमिरै सबद । तिहिं परमारथ अनंत सिध ।
३. 'मछींद्र प्रसादैं जती गोरख बोल्य अजपा जपिला धीर रहाणी ।
४. 'जोगी अजपा जपै त्रिवेणीं के घाटी ।
५. 'ऐसा जाप जपौ मन लाई सोहं सोहं अजपा गाई ।
६. 'सोऽहं बाई हंसारूपीप्यडैबहै । बाई के प्रसादि व्यंद गुरमुख रहै ।
७. 'जोगी अजपा जपै त्रिवेणी के घाटी ।
८. 'ऐसा जाप जपौ मन लाई । सोऽहं सोऽहं अजपा गाई ।'

गोरक्षनाथ कहते हैं—'यो मन्त्रमंत्रमूर्तिवशगः स तु मन्त्रयोगः ।—**अमरौघ प्रबोध**

मन्त्रयोग—मत्स्येन्द्र नाथ ने 'मन्त्रयोग' के प्रति भी अपनी आस्था व्यक्त की है इसी कारण उन्होंने 'कौलज्ञाननिर्णय' में अनेक स्थलों पर मन्त्रों का उल्लेख किया है यथा—

हकारो निष्कलो नित्यः संकारं सकलं तथा ।
सुकारं तु सदा सृष्टि हीत्येवं संहरेज्जगत् ।। ६ ।।
सकारं शुक्ल पक्षन्तु हकारं कृष्णपक्षकम् ।
हकारमीक्षमित्याहुर्महार्थञ्च गतं परम् ।। ७ ।।

'ह' और 'स' कोई निष्प्राण, अचेतन वर्ण नहीं है प्रत्युत ये 'हृदयस्थ सहज देव' है— 'हृदिस्थ सहजो देव स्मरणार्हः स उच्यते ।।

मन्त्रों के संगठक तत्त्व वर्ण हैं वे देवमय हैं क्योंकि देवता वर्णमय है—'**सर्ववर्णमयं देवं**' (मत्स्येन्द्रनाथ)[१]

१. आभिचारिक एवं अन्य सिद्धियों से सम्बद्ध मन्त्र—

आभिचारिक एवं अन्य मन्त्र—१. हूं मारणं, २. यूंयः उच्चाटनं, ३. रुं र ज्वरकरणं, ४. वूं व अध्यायनं, ५. लूं ल स्तम्भनं, ६. शूं शं शान्तिकं, ७. षूं ष कीलनं, ८. क्षें क्ष .... क्षुं क्ष पशुग्रहणं, ९. क्लीं क्ष्णीं वशीकरणं, १०. क्लें क्ष्णों क्षोभणं मोहनञ्च, ११. सों स सद्यप्रत्ययः सिद्धिः, १२. होहः विषनाशनं, १३. ह्रो ह्रः रक्ता कृष्टि योगिनीनाञ्च, १४. जूं सः मृत्युञ्जयः, १५. प्रतिमादिषु जल्पनं स्फोटनं च, १६. स्रों शः पाशस्तोभादिक कामरूपिन्धं । शक्तियों की सिद्धि १७. मूत्र डाकिनी सिद्धिः, १८. झुराक्षसी सिद्धिः, १९. लूं ल लाकिनी सिद्धिः, २०. लुं क कुसुममालिनी सिद्धिः, २१. यूं य योगिनी सिद्धिः, २२. ह्रीं ह आकर्षणः ।[२]

बीज और वर्ण— (सिद्धियों के प्रसंग में)

एकैकेन तु बीजेन वर्णराशिर्बिभेदयेत् ।
कुरुते विभिदं कर्मयद्देवि! मनसेप्सितम् ।।[३]

१. कौलज्ञाननिर्णय (३।१३)
२. कौलज्ञाननिर्णय (४।६)
३. कौलज्ञाननिर्णय (४।१६)

अर्थात् वर्ण समूह से बीज ग्रहण करना चाहिए। उनके अभ्यास से साधक अपने सारे आकांक्षित पदार्थ प्राप्त कर सकता है।

मातृका और उनका जप—मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

दीक्षान्तेष्टिककर्मेषु विपरीतं मातृकं चरेत्।
योजयेत्तां कुलाज्ञा तु सर्वं ज्ञात्वा दृढज्ञवित्॥ (४।१७)

शक्तिपूजा एवं उनके मन्त्र—१. क्षेत्रजा शक्तियाँ— ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं कोंकणाइपाद, २. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कलम्बाइपाद, ३. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—नागाइपाद, ४. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—हरसिद्धिपाद, ५. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कम्बाइपाद, ६. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—मंगलाइपाद, ७. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—सिद्धाइपाद, ८. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—बछाइपाद, ९. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—शिवाइपाद, १०. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—इच्छाइपाद, ११. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—वराहरूपाइपाद, १५. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कृतयुगा चैव। तथा त्रेताद्वापर कलिमेव च।

'चतुर्युगेषु देवेशि क्षत्रजा सिद्धिपूजिता॥ १८॥
ह्रीं श्रीं पादान्तु आदौ तु तथा नाममुदीरयेत्।
क्षेत्रत्रा कथिता देवि! पीठजा: कथयामि ते॥

(ये 'क्षेत्रजा' है जो कि सिद्धों द्वारा चारों युगों में पूजी जाती हैं।)

२. पीठजा शक्तियाँ और उनकी पूजा और उनके पूजा मन्त्र—

पीठ

कामाख्या | पूर्णगिरि | उड्डीयान | उपपीठ

इसी प्रकार पीठजा शक्तियों के मन्त्र हैं।

शक्तिपूजा और मन्त्र—

१. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—महालक्ष्माइपाद। २. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कुसुमानङ्गपाद।
३. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—शुक्लाइपाद। ४. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—प्रलाम्बाइपाद।
५. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—पुलिन्दाइपाद। ६. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—शबराइपाद।
७. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कृष्णाइपाद। ८. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कृष्णाइपाद।
९. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—लच्छाइपाद। १०. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—नन्दाइपाद।
११. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—भद्राइपाद। १२. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—कलम्बाइपाद।
१३. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—चम्पाइपाद। १४. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—धवलाइपाद।
१५. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—हिडिम्बाइपाद। १६. ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं—महामायाइपाद।

पीठों, उपपीठों एवं सन्दोहों में वरदात्री यौगिनियों का जन्म होता है। योग एवं मन्त्राराधन से इन योगिनी माताओं का आविर्भाव होता है—

१. कौलज्ञाननिर्णय (८।२०-२२)

'पीठोपपीठ सन्दोहे ये जाता वरयोगिनी ।
एतैस्तु पूजिता भद्रे सर्वेसिध्यन्ति मातरा: ॥ (८।२३)

योगिनियों के आविर्भाव के मुख्य साधन

योग-साधना	मन्त्र-साधना
योगजा माता	मन्त्रजा माता

'योगाभ्यासेन ये सिद्धा मन्त्रणामाराधनेन तु ।
योगेन योगजा माता मन्त्रेण मन्त्रजा प्रिये ॥ (८।२४)

सहजा मातायें

ब्राह्मी माहेश्वरी कौमारी वैष्णवी वाराही वज्रहस्ता योगेश्वरी अघोरेशी

ये अत्यन्त भयानक एवं अतिशक्तिशाली शक्तियाँ हैं । ये शृष्टि एवं गर्भधारण प्रसव की विधायिका शक्तियाँ हैं ।

ब्राह्मी माहेश्वरी चैव कौमारी वैष्णवी तथा ।
वाराही वज्रहस्ता च तथा योगेश्वरीति च ॥ (८।२७)
अघोरेशी च विख्याता मातर्या व्यापका: स्मृता: ।

इसके अतिरिक्त देवी की द्वारपालिनियाँ भी हैं और वे भी सारे जगत को व्याप्त करके स्थित हैं—'तथान्या द्वारपालिन्या तैस्तु संख्यापितञ्जगत् । (८।२८)

इन समस्त देवियों की सर्वत्र पूजा की जानी चाहिए—

पञ्चजातक्रमे चान्या नगरे ग्रामेषु सर्वश: ।
सर्वास्तां पूजयेन्नित्यं गुरुसिद्धसमन्विताम् ॥ (८।२९)

अष्ट कौलों की पूजा—अष्ट कौलों की पूजा तो ग्रह, नाग, देवता, योगिनी एवं सिद्ध भी किया करते हैं—

'सर्वास्तां पूजयेन्नित्यं गुरुसिद्धसमन्वितम् ।
ग्रहा नागाश्च देवाश्च योगिन्य: त्यपमानिता: ॥ (४।३०)

विद्याष्टक—नारी-मन्त्रों को 'विद्या' कहा जाता है । अत: 'विद्या' शब्द का जहाँ भी प्रयोग होगा वहाँ वह 'मन्त्रार्थक' होगा या उनकी अधिष्ठात्री देवी का द्योतक । विद्यायें—

१. ह्रीं आ, ह्रीं ह्रीं इं, ह्रीं ह्रीं ऊँ, ह्रीं ह्रीं ऋ, ह्रीं ह्रीं लृ, ह्रीं ह्रीं ऐं, ह्रीं ह्रीं ॐ, ह्रीं ह्रीं ह्रीं अ: ह्रीं— प्रथमन्तु इमं देवि शृणु विद्यायामष्टकम् ।

२. ह्रीं क्ष:, ह्रीं ल:, ह्रीं ह:, ह्रीं स:, ह्रीं ष:, ह्रीं श:, ह्रीं व, ह्रीं र, विद्यापदाष्टकाख्यातम् । इस प्रकार विद्या अष्टात्मक है यथा—

(क) आं, इं, ऊं, ॠं, ॡं, ऐं, ॐ, अ: = ८ अष्टक

(ख) क्ष:, ल:, ह:, स:, ष:, श:, व, र = ८

कुलाष्टकं प्रवक्ष्यामि अष्टाष्टक विधि प्रिये । (८।३०)
अष्टाष्टकं विधानेन चतुः षष्टि यथाक्रमम् ।
योगिनीमेलकं चक्रं अणिमादिगुणाष्टकम् ॥ (८।३२)

३. लां लीं लूं लृं लुं लैं लौं लः । हां हीं हूं हृं हु हैं हौं (हः) ।
सां सीं सूं सृं स्लं (सैं) सौं सः । षां षीं षूं षृं ष्लं षैं षौं षः ।
शां शीं शूं शृं श्लं शैं शौं शः । वां वीं वूं वृं व्लं वैं वौं वः ।
ह्लां ह्लीं ह्लुं ह्लृं ह्लैं ह्लौं ह्लः । (कौलज्ञाननिर्णय)
क्षकार—क्षकारं ब्रह्मरन्ध्रत्वं । लकार—लंकारन्तु लटाटयोः ॥ ६ ॥
हकार—हकारन्तु भ्रुवोर्मध्ये । सकारं—वक्त्रमण्डले ।
षकार—षकारं कण्ठदेशे तु । शकारं—हृदये तदा ॥ ७ ॥
वकार—वकारं नाभिमध्ये तु । ह्लकारं—विसकन्दयोः ।
स्थानचक्रास्तु सम्प्रोक्तास्तेषां ध्यानं शृणु प्रिये । (१०।८)

४. **हंस मन्त्र**—हंस हंस वदेन्नित्यं देहस्थावर जङ्गमे । (१३।२)

न्यास-विधान

५. इ गुदे । इक्षु मेढ्रे । इयौ नाभौ । इमौ वक्त्रे ।
इवौ दक्षिणनासायां । इ लौ वामपुटे । इरौ दक्षिणतः ।
इडो दक्षिणकर्णः । इशौ वाम कर्णः । ह ह्लौ भ्रूमध्ये ।
सं तं ललाटे । सं अं वामकर्ण । सः यं दक्षिणकर्णः ।
सः पं वाम चक्षुः । सः ऋ दक्षिण चक्षुः । वः तं वाम नासिका । सः पुं दक्षिणनासिका । सः रुं वक्त्रम् । सः यं नाभिः । सः षुं मेढ्रः । सः लं गुदे ।

इदं न्यासक्रमन्देवि यस्य देहे प्रवर्तते ।
तस्य मोक्षो न सन्देहः परं संवित्तिपूर्वकम् ॥[1]

बलि मन्त्र, पिण्ड मन्त्र, आसन मन्त्र एवं पूजन-मन्त्र—कौलज्ञाननिर्णय (पटल १६) में उपर्युक्त मन्त्रों का भी उल्लेख किया है और इसके विषय में कहा गया है कि—

तस्य पूजा बलिः पिण्ड आसनं जप्यमेव च ।
कथयामि समासेन यथा सिध्यति साधके ॥ (१६।५६)

१. **बलिमन्त्र**— ह्लीं वटुकाय, कपिलजटाय, पिङ्गलनेत्राय, देवीपुत्राय, मातृपुत्राय इमां बलिं ममोपनीतां गृहण गृहण चुरु मुरु ह्लीं, बलिमन्त्र ।

२. **पिण्डमन्त्र**—चाल चाल भक्ष २०० पिण्ड मन्त्रः

'यत्किंचित् भक्षयेत् प्राज्ञः अग्रपिण्डन्तु दापयेत् ।

१. कौलज्ञाननिर्णय (१३।८)

३. **आसन-मन्त्र**—ह्रीं वटुकाय आसनमन्त्रः ।

४. **पूजनमन्त्र**—ह्यौ ह्यौ ह्यं महाभैरव पूजन मन्त्रः ।

ह्रीं ह्रीं जाप्य—

यः सदा जाप्यमिदं कुर्यान्निर्विघ्नं सिद्धिभाजनः ।
गृह्ण गृह्णेति वक्तव्यं वटुकस्तथा ॥ ५७ ॥

हृदय में 'सहज देव' विराजमान हैं। और वे 'ह' एवं 'स' के रूप में स्थित हैं।

हृदिस्थ सहजो देव स्मरणार्हः 'स' उच्यते ।
हकारो— निष्कलः नित्यः 'संकारं' सकलं यथा ।
सृकारो— तु सदा सृष्टि हीत्येवं संहरेज्जगत् ।
सकारं— शुक्लपक्षन्तु 'हकारं' कृष्णपक्षकम् ।
हकार— मोक्षमित्याहुर्महार्थञ्च गतं परम् ।
ह्रींकार मन्त्रितं कृत्वा वर्तिद्वादशभूषितम् । (१८।३)
जपेद्बीजपरं श्रेष्ठं ह्रींकारं योगिनी प्रियम् । (१८।६)
उद्धरेद्द्रुममन्त्रस्तु गुरुसिद्धाञ्च देवताम् ।

ह्रीं क्लीं म्हौ जूं सः । (१८।१०)

मातृका का महत्त्व—'मातृका शब्दराशिश्च सर्वग्रन्थेषु कीर्त्यते । (२०।१२)

(४२) 'अजपा जप' : मत्स्येन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ

जिस 'अजपा गायत्री' के स्वयंभू सहज जप से मत्स्येन्द्रनाथ मोक्ष प्राप्त करने या होने के सिद्धान्त का प्रतिपादन करते हैं उसे गोरक्षनाथ ने भी स्वीकार किया है।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

१. अजपा जपै सुंति मन धरै, पांचौ इंद्री निग्रह करै ।
ब्रह्म अगनि मै होमै काया, तास महादेव बंदै पाया ॥

२. अवधू जाप जपौ जपमाली चीन्हौं जाप जप्यां फल होई ।
अगम जाप जपीला गोरख चीन्हत विरला कोई ॥

३. जपि लै अजपा जाप बिचारि लै आपै आप ॥

४. अजपा जाप मन त जै बिकार । (मत्स्येन्द्रनाथ)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—'हंस हंस वदेन्नित्यं देह स्थावर जङ्गमे । श्रुत्वा तस्य पतिदिव्यं याति मोक्षवरं शुभम् ॥'[१]

यह 'हंसः' 'सोऽहं' की साधना मन्त्र योग की मूल साधना है।

(४३) मनोमारण या मनः साधना

नाथ पंथ का मूल लक्ष्य हठसाधना नहीं प्रत्युत मन की साधना है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

१. मन मारै मन मरै मन तारै मन तिरै। मन जै अस्थिर होइ तृभुवन मेरे।
२. मन आदि मन अंत मन मधेंसार। मन ही तै छूटै बाबू विषै विकार।

मत्स्येन्द्रनाथ मन को शून्यस्वरूप कहते हैं—

'अवधूमन का सुनिरूप (मत्स्येन्द्रनाथ)

'सहज' लक्ष्यभूत है (वह सोना है)। उसे पायें कैसे? मत्स्येन्द्र कहते हैं—

'उनमनि डांडी मन तराजू पवन कीया गदियांना
आपै गोरखनाथ जोखड बैठा तब सोनां सहज समाना ॥

मन ही साक्षात्कार का साधन है—अलख के दर्शन का मार्ग है—

मन मांहै तेणैं तन तार्‌यां मन विसवासैं मिलणा।
मन मै कुम्भ कलस रस भरिया, तेणैं मनवै अलख लाखाया, मेरे ग्यानी।

यह 'मन' साधारण नहीं प्रत्युत परम शक्ति भी है और शिव भी है—

'यह मन सकती, यहु मन सीव। यहु मन पाँच तत्त का जीव।
यह मन ले जै उनमन रहै। तौ तीनि लोक की बाता कहै।
मन की सवारी (घोड़ा) पवन है और
अवधू मन का पवन जीव, पवन का सुनि बेसास।

गोरक्षनाथ कहते हैं—

'ज्ञान सरीखा गुरु न मिलिया, चित्त सरीखा चेला।
मन सरीखा मेलू न मिलिया,तीथैं गोरख फिरै अकेला॥

गोरक्षनाथ कहते हैं कि यदि मारना ही है तो 'मन' को मारो—

मारिबा रे नरा मन द्रोही जाकै बप बरण नहीं मास लोही।
सब जग ग्रासिया देव दाणं, सो मन मारीबारे गहि गुरु ज्ञान बाण ॥

(४४) ओंकार की साधना

गोरक्षनाथ ने गोरखबानी में ओंकार को अत्यधिक महत्त्व दिया है और ओंकार को 'मूलमन्त्र' विश्वव्यापक नाभि, हृदय में स्थित देवता तथा गुरु कहा है—

ॐकार आछै बाबू मूल मन्त्र धारा।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (पटल १३)

ॐकार व्यापीले सकल संसारा।

ॐकार नाभी हृदै देव गुर सोई।

ॐकार साधे बिना सिधि न होई॥

* गोरक्षनाथ यह जानते थे कि सच्चिदानन्द परमेश्वर से आविर्भूत 'शक्ति' का प्रथम अवतार 'नाद' के रूप में होता है। और यही 'नाद', 'बिन्दु' के रूप में परिणत होकर विश्व सृष्टि का कारण बनता है। नाद में ही सारे देवता लीन हैं—

नादैं लीन ब्रह्मा नांदे लीनानर हरि। नादैं लीना ऊमापति जोग ल्यौधरि धरि।

नाद हीं तौ आछै बाबू सब कछू निधानां। नाद ही थैं पाइए परम निरवाना॥

मत्स्येन्द्रनाथ ने ओंकार शब्द का उपयोग करके 'कौलज्ञाननिर्णय' में प्रणव की महत्ता को प्रतिपादित तो नहीं किया है किन्तु उसके नामान्तर 'नाद' की साधना को रेखाङ्कित अवश्य किया है।

प्राण-साधना—मत्स्येन्द्रनाथ ने योगाङ्ग प्राणायाम को भी महत्व प्रदान किया है। 'उत्पातं निक्षिपेदूर्ध्वं प्राणायामेन सुन्दरि' कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने प्राणायाम के द्वारा गुदा, हृदय, कण्ठ आदि स्थानों में अमृत-स्राव को स्थापित करने का उपदेश दिया है। श्वास-प्रश्वास के भीतर ही मन, प्राण बुद्धि एवं चित्त सभी निवास करते हैं—**'सः मनो मत्परं प्राणः बुद्धि श्चित्तमेव च।'**

'समीर पूरको वायुः सर्वजीवेषु संस्थितम्। (६।६)

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'प्राणचक्र' का भी उल्लेख किया है—

'किञ्चिद्दर्शितवर्णाभं प्राणचक्रं सुलोचने।
प्लावयेत् पूर्वचक्रेण पूर्णचन्द्रनिभं तनुं॥ (१५।१९)

समीरस्तोभकं चक्रं घण्टिका ग्रन्थि शीतलम्। नासाग्रं द्वादशान्तं च भ्रुवोर्मध्ये व्यवस्थितम्। ललाटं ब्रह्मरन्ध्रं च शिखरस्थं सुतेजसम्। (१७।३-४)

कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने ११ वायु केन्द्र भी सूचित किया है।

बाई बाजै बाई गाजै बाई धुनि करै।
बाई षट्चक्र वेधै अरधैं उरधैं मधि फिरै॥

कहकर गोरक्षनाथ ने वायु के महत्व को रेखाङ्कित किया है।

रसना तालुमूले तु कृत्वा वायुं पिबेच्छनैः।

'षण्मासादभ्यसेद्देवि महारोगैः प्रमुच्यते' कहकर मत्स्येन्द्रनाथ ने प्राणायामाभ्यास से महारोगों से मुक्ति एवं वर्ष प्राण-साधन से जरा-मृत्यु दोनों से मुक्ति की बात कही है।

अब्दमेकं यदाभ्यस्तज्जरामृत्युर्विनश्यति। कौ०ज्ञा०नि० (६।२०)

(४५) ध्यान-योग

ध्यान का स्वरूप क्या है? महर्षि पतञ्जलि की दृष्टि—ऋषि पतञ्जलि कहते हैं कि

प्रत्यय की एकतानता ही ध्यान है—**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्** । (विभूतिपाद-२)

राजमार्तण्डवृत्तिकार भोजदेव की दृष्टि—वृत्तिकार भोजदेव कहते हैं—

तत्र तस्मिन् प्रदेशे, यत्र चित्तं धृतं तत्र प्रत्ययस्य ज्ञानस्य या एकतानता विसदृशपरिणाम परिहारद्वारेण यदेव धारणायाम् अवलम्बनीकृतं, तदवलम्बन तयैव निरन्तरमुत्पत्तिः स **ध्यानमुच्यते** ।[१]

भावागणेश की दृष्टि—भावागणेश प्रदीपिका में कहते हैं—

'तत्र देशे चतुर्भुजादि ध्येयाकारक वृत्तिप्रवाहो **ध्यान**मित्यर्थः ।'

नागोजी भट्ट की दृष्टि—नागोजी भट्ट योगवृत्ति में कहते हैं—

'तत्र देशे चतुर्भुजादि ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहो वृत्यन्तराव्यवहितो ध्यानमित्यर्थः। बुद्धि-वृत्तौ वा तद्विवेकतश्चैतन्यचिन्तनम् । कारणोयाधावश्चिरचिन्तनमिति । द्वादशधारणाकालं च **ध्यानम्** ।

मणिप्रभाकार की दृष्टि—मणि प्रभाकार कहते हैं

'यत्र धारणा विजातीयवृत्तिपरिहारे यत्नापेक्षा भवति तत्रैव या प्रत्ययानां वृत्तीना-मेकतानता यत्नमपेक्ष्यैकविषयता तद्ध्यानमित्यर्थः—

'तद्रूप प्रत्ययैका ग्रसन्ततिश्चान्य निस्पृहा ।
तद्ध्यानं प्रथमैरङ्गैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ।'

योगसुधाकार की दृष्टि—योगसुधाकार कहते हैं—

'तत्र यथोक्तदेशे प्रत्ययस्यैकतानता एक विषय प्रवाहः च विच्छिद्य जायमानो ध्यानं भवति । तदुक्तम्—

'विलाप्य विकृतिं कृत्स्नां संभवव्यत्ययक्रमात् ।
'परिशिष्टं च मन्त्रात्रंचिदानन्दं विचिन्तयेत् ।।

नेत्रतन्त्रकार की दृष्टि—नेत्रतन्त्र में कहा गया है कि—

'धीगुणान्समतिक्रम्य,निर्ध्येयं चाव्ययं विभुम् ।
ध्यात्वा ध्येयं स्वसंवेद्यं ध्यानं तच्च विदुर्बुधाः ।।

आचार्य क्षेमराज की दृष्टि—आचार्य क्षेमराज कहते हैं—

'धियो बुद्धेः सत्वादिगुणान् समतिक्रम्य समावेशेन प्रशमय्य, निर्ध्येयमिति ध्येयेभ्यो नियत्याकृत्यादिरूपेभ्यो निष्क्रान्तं निष्क्रान्तानि च तानि यस्मात् तं, विभुं व्यापकमव्ययं नित्यं स्वसंवेद्यं स्वप्रकाशं, ध्येयं ध्यानार्हमथचाध्येयमध्येतव्यं, विम्रष्टव्यं स्मर्तव्यं च अर्थाच्चिदानन्दघनं परमेश्वरं ध्यात्वा विमृश्य ये बुधास्तत्त्वज्ञास्ते तच्चेति तद्विमर्शात्मैव, ध्यानं विदुरविच्छिन्नेन पारम्पर्येण जानन्ति च ।।[२]

---

१. राजमार्तण्ड (२) २. नेत्रोद्योत (अष्टमोऽधिकारः १५)

कुलार्णवतन्त्रकार की दृष्टि—कुलार्णवतन्त्र में कहा गया है—

यावदिन्द्रिय सन्तापमनसा संनियम्य च ।
स्वान्तेनाभीष्ट देवस्य चिन्तनं ध्यानमुच्यते ॥

(४६) मत्स्येन्द्रनाथ की ध्यान-साधना

मत्स्येन्द्रनाथ ध्यानयोगी, समाधियोगी, सहजयोगी और उन्मन योगी थे । मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय में '**ध्यानयोग**' पर जितनी निष्ठा व्यक्त की है उतनी योग के किसी भी अङ्ग पर नहीं । मत्स्येन्द्रनाथ के ध्यानयोग सम्बन्धी (ध्यान-सम्बन्धी) कतिपय उदाहरण लीजिए—

१. स्थानं ध्यानञ्च वर्णञ्च लक्षञ्चैव चतुष्टयम् । (३।३)
२. पिण्ड संज्ञा भवेत् स्थानं ध्यानन्तत्पद मुच्यते । (३।४)
३. सप्तमं ध्यान पुष्पन्तु ज्ञानपुष्पंन्तु अष्टमम् । (३।२६)
४. मनोलिङ्ग सदा ध्यायेत् यां यां फलसमीकृते । (३।२८)
५. बिन्दुनादस्तथा शक्तिदीप्त ध्यानमथापि वा । (४।८)
६. ध्यात्वा विद्युल्लताकारं शक्तिर्वे व्योमपञ्चके । (४।९)
७. येनैव ज्ञानमात्रेण ध्यानाभ्यासेन नित्यशः । (५।२)
८. साधयेन्नात्र सन्देहो ध्यानयुक्त यदा भवेत् । (५।५)
९. ध्यायमानमिदं देवि! जरा व्याधिविनश्यति । (५।१५)
१०. ध्यायेच्चन्द्रमिदं देवि नानिमूर्ध्नि च हृदगतम् । (५।१६)
११. बिन्दुनाद तथा शक्तिरेवं ध्यात्वा पृथक्-पृथक् । (५।३१)
१२. कृष्णाम्बरधरो नित्यं कृष्ण ध्यानात्मरञ्जितम् । (७।७)
१३. भवत्येव न सन्देहो ध्यानपूजारतस्य च । (८।३३)
१४. पशुग्रहण मावेशं पूजाध्यान रतस्य च ॥ (८।३४)
१५. पूजयित्वा इमं चक्रं यावद् ध्यानं प्रयुञ्जति । (८।३६)
१६. पञ्चमन्तु महाचक्रं ध्यानपूजा क्रमेण तु । (८।४०)
१७. द्वितीयमष्टपत्रन्तु तेजध्यानसुदीपितम् । (१०।१३)
१८. कुरुते बहुधारूपं ध्यानैक गतचेतसः । (१०।१४)
१९. एकान्ते बहुधा रूपं कुरु ध्यानञ्च तत्परः । (१०।१८)
२०. ददते नात्र सन्देहो भक्ति ध्यानप्रदीपितः । (१०।२५)
२१. रक्तध्याने सदावश्यं पीतस्तंभकरं परम् । (१०।२८)
२२. एकैकस्य स्थिन्देवि! एतद् ध्यानन्तु अष्टधा । (१०।३१)

२३. अतिध्यान विदं देव! कथ्यतान्तु मम प्रभो। (१६।३)
२४. किं वर्णा ध्यानमात्रश्च श्रोतुमिच्छामि भैरव। (१६।२४)
२५. मोक्षकामी सदा ध्यायेच्छुक्लाम्बरधरां शुभाम्। (१९।२)
२६. शङ्खहस्ता सदा ध्यायेन्मनसा चिन्तितं लभेत्। (१९।५)
२७. ध्यागेत्तां सततं वीरा बहिः पूजां विवर्जयेत्। (२३।१६)

उपनिषदों में भी "ध्यान योग' को रेखाङ्कित किया गया है। ऋषियों ने 'स्वगुणैर्निगूढाम् देवात्म शक्ति' को 'ध्यान योग' से देखा—

ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन्
देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्॥[1]

ध्यान से विश्वमाया से निवृत्ति हो जाती है—

क्षरं प्रधानममृताक्षरं हरः क्षरात्मानावीशते देव एकः।
तस्याभिध्यानाद् योजनात् तत्त्वभावाद् भूयाश्चान्ते विश्वमाया निवृत्ति॥[2]

ध्यान के अनुभवात्मक चिह्न

१.नीहार २.धूम ३.अर्क ४.अनिल ५.अनल ६.जुगुनू ७.विद्युत ८स्फटिक ९.चन्द्रमा 'बहुतसे दृश्य

नीहार-धूमार्कानिलानलानां,
खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम्।
एतानिरूपाणि पुरः सराणि,
ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकर्णाणि योगे॥ (श्वे०उप० २।११)

(४७) ध्यान-योग और मत्स्येन्द्रनाथ

ध्येय में प्रत्ययैकतानता (वृत्ति का एक तार चलना) ही **'ध्यान'**है—**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्** (योगसूत्र)। कौलज्ञाननिर्णय के पञ्चम पटल में महादेवी भैरव से पूँछती हैं कि अज्ञान के अन्धकार से आच्छादित होने पर भ्रान्ति उत्पन्न हो जाती है किन्तु उसके विनाश का उपाय क्या है?

अज्ञानतमसाच्छन्ना यथा भ्रान्तिर्विनश्यति।
कथयस्व महादेव भ्रान्तिनिर्नाशनं परम्॥[3]

---

१. श्वेताश्वतरो (१।३) २. श्वेताश्वतरो (१।१०)
३. येनैवज्ञान मात्रेण ध्यानाभ्यासेन नित्यशः। सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्त स गातभ्यास तत्परः॥२॥ साधयेत् सकलार्थानां मनसा यत् समीहितम्।उत्तिष्ठ खड्गपातालं रोचनाञ्जनपादुकाम्। गुटिकाकाशगमनं रसश्चैव रसायनम्। अन्तर्द्धानं भवेदेवि तथान्यश्च रसायनम्। साधयेन्नात्र सन्देहो ध्यानयुक्तयदा भवेत्॥ (५।२-५)

अज्ञान और भ्रान्ति-ध्वसं के उपाय—भैरव देवी से कहते हैं कि अज्ञान एवं भ्रान्ति के विनाश का परम साधन 'ध्यान' है।

ध्यानाभ्यास का फल—मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—१. ध्यानाभ्यास के द्वारा अभ्यासी सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्त हो जाता है। उसकी सारी आकांक्षायें पूरी हो जाती हैं। उसके मनोवांछित सारे पदार्थ उसे प्राप्त हो जाते हैं। २. उत्तिष्ठ, खड्ग (खड्ग), पाताल, रोचन, अञ्जन, पादुका, गुटिका, आकाशगमन, रससिद्धि, रसायन-सिद्धि, अन्तर्द्धान आदि की समस्त सिद्धियाँ ध्यान योगाभ्यास से प्राप्य हैं। इसके अतिरिक्त अन्य रसायन-सिद्धियाँ भी प्राप्त हो सकती हैं।[1] ध्यान अज्ञान को भी दूर करता है।

अज्ञान एक बन्धन है और उसका प्रभाव है—पारमार्थिक सत्य पर परदा डालकर उसे अज्ञेय एवं अज्ञात बना देना—

अज्ञानबन्धनाज्ञेयं ज्ञानं ज्ञेयं विमोचनम्। (कौ०प० ११।२६)

देवी ने भ्रान्ति-ध्वंस का उपाय पूँछा तो भैरव ने दो उपाय बताए—

येनैव ज्ञानमात्रेण ध्यानाभ्यासेन नित्यशः।
सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तः स गातभ्यासतत्परः। (५।२)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं साधना कोई भी हो किन्तु उसकी प्राणशक्ति है **ध्यान** अतः—

'साधयेन्नात्र सन्देहो ध्यानयुक्त यदा भवेत्॥ (५।४)

'कौलज्ञाननिर्णय (३।२-३) में मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि सर्वत्र चार तत्त्व विद्यमान हैं वे चार तत्त्व निम्नाङ्कित हैं—१. स्थान (पिण्ड), २. ध्यान (पद), ३. वर्ण (रूप), ४. लक्ष (रूपातीत)।

* १. स्थानं ध्यानञ्च वर्णञ्च लक्षञ्चैव चतुष्टयम्।

२. पिण्ड संज्ञा भवेत् स्थानं, ध्यानन्तत्पद मुच्यते।
वर्णरूपं विनिर्दिष्टं लक्षं वैं रूप वर्जितम्॥ (३।४-५)

३. पिण्डपञ्चोपपदरूपं रूपातीत वरानने।

एक-एक के चार प्रकार हैं—स्थाने स्थाने स्थितन्देवि! एकैकस्य चतुर्विधम्।

पिण्ड में ६४,१०००, १०,०००,०००, (१०,०००,०००) के ऊपर स्थित ३०,०००,००० आदि दलों के कमल स्थित हैं। इन सबके ऊर्ध्व में चराचर को निगीर्ण करने वाला सर्वव्यापी, निरञ्जन, अचल कमल है जिसकी इच्छा से सृष्टि एवं लय होता है तथा जिसमें समस्त चराचर जगत लयीभूत हो जाता है—

'तस्योर्द्धे व्यापकं तत्रनित्योदित मखण्डितम्।
स्वातंत्रभब्जमचलं सर्वव्यापी निरञ्जनम्।
तस्येच्छया भवेत् सृष्टिर्लयन्तत्रैव गच्छति।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (५।१)

तेन लिङ्गन्तु विख्यातं यत्र लीनं चराचरम् ।।[१]

कुलपिण्ड—मत्स्येन्द्रनाथ कुल पिण्ड के विषय में कहते हैं कि—

कुलपिण्डं समालिख्य नाडी नाडीमुखैः सह ।
विद्यामन्त्रमयं पिण्डं भुक्तिमुक्तिप्रदं शुभम् ।।
नाडी नाडीमुखैर्वापि अधोर्द्ध रेफदीपितम् ।
वायुविष्णुः सबिन्दुश्च तप्तचामीकरप्रभम् ।
जन्ममण्डल संलीनं ध्वान्ततेजसमप्रभम् ।।[२]

ध्यान की उपयोगिता तो सर्वत्र है किन्तु एक स्थल पर धारणा और ध्यान दोनों निरर्थक हैं और वह धरातल है 'उन्मन'—

उन्मनं मनरहितं ध्यानं धारणवर्जितम् ।।[३]

मत्स्येन्द्रनाथ ने मनोलिङ्ग का सदैव ध्यान करने का उपदेश दिया है—

मनोलिङ्गं सदा ध्यायेद् यां यां फलसमीकृते ।
तां लभन्ते न सन्देहोआत्मसम्वित्तिपूर्वकम् । (कौ०ज्ञा०नि०४।२९)

ध्यान-योग का महत्त्व क्या है?—ध्यान योग औपनिषदिक साधना का भी मेरुदण्ड रहा है ।[४] योगिराज मत्स्येन्द्रनाथ ध्यानयोगी थे । उन्हें पूजा के बाह्य उपचारों के प्रति निष्ठा नहीं थी । अतः उन्होंने मन की साधना पर जो दिया । (The greatest emphasis is laid on the cultivation of the mind)[५]

इसके लिए उन्होंने 'ध्यानयोग' पर बल दिया । योग एवं तन्त्र के अनुसार (Highest form of mental culture) योगसाधना है । ध्यान मूलतः योग क्रिया है 'कौलज्ञाननिर्णय' के १४वें पटल में योग-साधना के अनुभवों एवं उसकी सिद्धियों पर इस प्रकार प्रकाश डाला गया है—

प्रथमं कम्पमायाति ध्वननन्तु द्वितीयकम् ।
हस्तपादशिराकम्पभाषाणि विविधानि च ।।
भूमित्याग कवित्वञ्च अतीतानागतं तथा ।
कालस्य वञ्चनं देवि! रूपस्य परिवर्तनम् ।।
वलीपलितनाशञ्च खेचरत्वं हि सुन्दरि ।
अष्टौ च सिद्धिसम्प्राप्तिर्मूल कौलं वरानने ।।

योग-साधना में सर्वप्रथम शरीर में प्रकम्प एवं बाद में बार-बार कम्पन आता है (हाँथ, पैर एवं सिर में कम्पन) । प्राणायाम के कारण शरीर का पृथ्वी छोड़कर आकाश में अवस्थान एवं त्रिकाल दर्शिता आदि सिद्धियों का भी 'कौलज्ञाननिर्णय' में वर्णन है ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (३।९-१०)
२. कौलज्ञाननिर्णय (४।४-६)
३. कौलज्ञाननिर्णय (३।१२)
४. श्वेताश्वतरोपनिषद्
५. प्र०चं० वागची (कौलज्ञाननिर्णय)

ध्यान योग के अनुभवात्मक लक्षण (मत्स्येन्द्रनाथ)

१.शरीर में कम्पन
२.असामान्य ध्वनि-श्रवण
३.भूमित्याग शरीर का
४.कवित्व शक्ति का उदय
५.अतीतानागत का ज्ञान
६.काल-वञ्चन
७.रूपपरिवर्तन एव वलीपलितनाश
८.खेचरत्व

उपनिषदों में योग-साधना के अनुभव इससे भिन्न है 'श्वेताश्वतरोपनिषद्' में योगाभ्यासानुभवों को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है—

१. नीहार धूमार्कानिलानलानां,
खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि,
ब्रह्मन्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥

२ पृथ्व्यप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते,
पञ्चात्मके योग गुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः,
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥ १२ ॥

३. लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं,
वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं,
योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥ १३ ॥

४. एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः ॥

५. यदाऽऽत्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं,
दीपोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत्,
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं,
ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥ १५ ॥

साधना का स्वरूप— १. प्राणायाम-साधना

'प्राणान् प्रपीड्येह संयुक्तचेष्टः ।
क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत् ।
दुष्टाश्वयुक्तमिव विद्वान मनोधारयेताप्रमत्तः ॥

२. स्थान-शोधन—

समे शुचौ शर्करावह्निबालुका
विवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने,
गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ १० ॥
—श्वेताश्वतरोपनिषद

हठयोग प्रदीपिकाकार की दृष्टि—स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि योगाभ्यासियों को सफलता मिलने पर निम्न चिह्न प्रकट होने लगते हैं—

वपुः कृशत्व वदने प्रसन्नता,
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं,
नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ॥ (ह०प्र० ३।७८)

१. कालवञ्चन योग भी प्रसिद्ध साधना है—

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदाचित्त निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥

२. अमृतपान भी योग की प्रख्यात साधना है—

यत्किंचित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥ सूर्यस्य मुख वञ्चनम् ।

मत्स्येन्द्रनाथ-प्रवर्तित 'योगिनी कौल सम्प्रदाय' के अनुसार योग-साधना में निम्न शक्तियाँ सम्प्राप्त होती हैं—

१. दूरदर्शन (दूर से दूर की वस्तुओं को देख लेना), २. परकाया-प्रवेश, ३. पिण्ड में ब्रह्माण्ड का साक्षात्कार, ४. अष्ट सिद्धियाँ, ५. शीघ्र गति, ६. कालवञ्चन, ७. सृष्टि-संहार करने की सामर्थ्य, ८. शिवत्व की प्राप्ति, ९. उन्मनीः ।

'मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ (ह०यो०प्र०)

साधना की सर्वोच्च अवस्था पर प्रकाश डालते हुए मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

१. इस अवस्था में साधक का मन संसार के किसी भी पदार्थ पर केन्द्रित नहीं रहता ।

२. यह 'उन्मना' की अवस्था है जो कि विचार-शून्य होती है और इस स्थिति में मन उसी प्रकार निष्क्रिय, निश्चल, निष्कम्प एवं गतिहीन रहता है तथा निर्जीव वस्तुएँ (Inanimate objects)।

३. इस स्थिति कोई भी ध्वनि मन को सचल या संक्षुब्ध नहीं कर पाती । इस स्थिति में व्यष्टि सत्ता लुप्त हो जाती है ।

४. इस समय भूत, वर्तमान एवं भविष्य तीनों प्रत्यक्ष हो जाते हैं ।

५. इस स्थिति में साधक बिना जरा एवं मृत्यु के निरन्तर जीवन व्यतीत करता है ।

६. फिर मन खेचरी चक्र में प्रवेश करता है (ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट होता है) और अमृतपान करता है ।

७. यह अमृत 'कामकला' की भाँति निर्मल एवं स्फटिक भी भाँति पारदर्शी और दीप्तिमान है । यह अवस्था तभी प्राप्त होती है जबकि 'सहजावस्था' प्राप्त हो चुकी हो ।

हठयोग प्रदीपिका (योग के ग्रन्थ) में स्वात्माराम मुनीन्द्र ने भी इस पर प्रकाश डालते हुए कहा है कि—

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ।

मत्स्येन्द्रनाथ के योगाभ्यास में वर्णित 'उन्मनी' का स्वरूप क्या है? उन्मनी क्या है? स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

'तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।
उन्मनीकल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ।। (ह०यो०प्र०)

मत्स्येन्द्रनाथ के समान समस्त तान्त्रिक योगियों ने उन्मनी को महत्त्व दिया । स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं—

'मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते ।।

विद्युल्लताकारा शक्ति का ध्यान—मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि जो 'व्योमपञ्चक' में स्थित विद्युल्लताकारा सत्ता है उसका ध्यान करने से घटिका के अर्धभाग में ही समस्त जगत् का स्तम्भन किया जा सकता है—

'ध्यात्वा विद्युल्लताकारं शक्तिर्वै व्योमपञ्चके ।
स्तुभ्यते च जगत्सर्वंघटिकार्द्धे वरानने ।। (कौ०ज्ञा०नि०४।१०)

सहस्रारस्थ चन्द्रमा का ध्यान—मत्स्येन्द्रनाथ ने कहा है कि साधकों को सहस्रारस्थ एवं अमृतधर चन्द्रमा का ध्यान करना चाहिए—

ध्यात्वा चन्द्रासनस्थञ्च ऊर्द्धश्चन्द्रेण घट्टितम् ।
सीकरैः शीतलैर्दिव्यैः सिञ्च्यमानमनुस्मरेत् ।।(कौ०ज्ञा०नि०५।१३)
ध्यायमानमिदं देवि! जराव्याधिर्विनश्यति ।। (कौ०ज्ञा०नि०५।१५)

अन्य चक्रों में चन्द्रमा का ध्यान—मत्स्येन्द्रनाथ इस दिव्य चन्द्रमा का ध्यान केवल सहस्रार में ही नहीं प्रत्युत इसका ध्यान नाभि, हृदय एवं मूर्द्धा में भी करने का उपदेश देते हुए कहते हैं कि—

ध्यायेच्चन्द्रमिदं देवि! नाभिमूर्ध्नि च हृद्गतम् ।

इस ध्यान का अभ्यास समचित्ततापूर्वक निरन्तर एक वर्ष तक करना चाहिए । मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

अभ्यसेत् समचित्तस्तु अब्दमेकं निरन्तरम् ।[१]

इस अभ्यास से साधक १. स्वातन्त्र्य एवं २. जरामरण से निर्मुक्ति प्राप्त कर लेता है—

ततः स्वातन्त्र्यमायाति जरामरणवर्जितम् ।[२]

१-२. कौलज्ञाननिर्णय (५।१७)

स्वातन्त्र्य क्या है? कर्तुं अकर्तुं अन्यथाकर्तुं की निरपेक्ष पूर्ण शक्ति को ही स्वातन्त्र्य कहते हैं। स्वातन्त्र्य परमशिव की पराशक्ति है। 'त्रिकदर्शन' में स्वातन्त्र्य को शिव की पराशक्ति के रूप में इस प्रकार परिभाषित एवं निरूपित किया गया है—

'चितिः स्वतन्त्रा विश्वसिद्धि हेतुः ॥[१]

स्वतन्त्रा अनुत्तर विमर्शमयी शिवभट्टारका भिन्ना (शक्तिः) ।[२] **'स्वातन्त्र्यम् आनन्द शक्तिः ।** (तन्त्रसार) जिसे परमात्मा का ऐश्वर्य या स्वातन्त्र्य कहा जाता है वही नित्योदित 'परावाक्' है। इसे ही 'विमर्शात्मा चिति' भी कहा गया है।

(४८) बिन्दु और नाद तथा शक्ति का ध्यान

मत्स्येन्द्रनाथ ने बिन्दु, नाद तथा शक्ति का भी ध्यान करने के लिए कहा है—

'बिन्दुनादस्तथा शक्तिदीप्त ध्यानमथापि वा ।[३]

शारदातिलक में बिन्दु, नाद एवं शक्ति को इस प्रकार प्रस्तुत करके सृष्टि-प्रक्रिया समझाया है—

'सच्चिदानन्द विभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।
आसीच्छक्तिस्ततो नादः नादाद्बिन्दु समुद्भवः ॥

सच्चिदानन्दविभव सकल परमेश्वर शक्ति, नाद, बिन्दु ।

ब्रह्मरन्ध्र से स्रवित (आकाश से समागत) अमृत का ध्यान—मत्स्येन्द्रनाथ शरीर को अमृत-प्लावन के द्वारा मृत्युजित् बनाना चाहते थे अतः उन्होंने ब्रह्मरन्ध्र से स्रवित पीयूष के पान की साधना का उपदेश देते हुए कहते हैं—

'चन्द्राह्लादकरं दिव्यम् आगच्छन्तं खमध्यतः ।
स्रवन्तं ब्रह्मरन्ध्रेण अचिरान्मृत्युजिद्भवेत् ॥
न जरामरणन्तस्य व्याधिरोगो न विद्यते ॥[४]

अमृत का ध्यान नहीं प्रत्युत अमृत का पान ही यहाँ मुख्य ध्येय है।

(४९) बिन्दु, नाद एवं शक्ति का चक्रों में ध्यान

प्रत्येक चक्र को बिन्दु, नाद एवं शक्ति के संघात के रूप में देखकर तन्निहित बिन्दु, नाद एवं शक्ति का पृथक्-पृथक् ध्यान करने से धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष तथा अणिमादिक अष्ट ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है।

'बिन्दुनाद तथा शक्तिरेवं ध्यात्वा पृथक्-पृथक् ।
धर्मार्थौ काममोक्षौ च अणिमादिगुणाष्टकम् ॥ (५।३१)

देवीचक्र का ध्यान—साधक को चाहिए कि वह शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा (The first day of luner fort night) को अपने को देवीचक्र के रूप में ध्यान करे—

---

१. शक्तिसूत्र (१)
२. प्रत्यभिज्ञा हृदयम् (सूत्र १)
३. कौलज्ञाननिर्णय (४।८)
४. कौलज्ञाननिर्णय (५।६-७)

'देव्याश्चक्रगतं चित्तं प्रतिपदायां शशिर्यथा' या उस तिथि को देवी के श्रीचक्र में अपने को संप्रविष्ट स्थिति में देखें। वह यह भी ध्यान करे कि मेरे शिर का अन्तिम शीर्ष भाग चन्द्रमा की भाँति श्वेत है या शुद्ध घृत-कुण्ड है। फिर यह ध्यान करना चाहिए कि शिर के बाल पर कोई काला चिह्न है और वह 'अञ्जन' है जो कि द्रव्यरूप में है और प्रवाहित होकर वली-पलित को नष्ट कर रहा है।

'भावयेत् केशस्कन्धस्थं लग्नं वै अञ्जनन्तथा।
सा द्रवं कृष्णरूपं च वलीपलितनाशनम् ॥[1]

अन्य विधि—आधारस्कन्धसंस्थान में जो कि शीतल है और ब्रह्मरन्ध्र में लयीभूत है (उसमें) कृष्ण (काला) एवं द्रवरूपात्मक अञ्जन प्रवाहित हो रहा है—

'द्वितीयं साम्प्रतं देवि! शृणुष्वैकाग्रमानसा।
आधारस्कन्धसंस्थाने योगं युञ्जीत शीतलम् ॥'

योगं युञ्जीत शीतलम्—अर्थात् आधारस्कन्धसंस्थान में स्थित शीतल (सम्भवत: चन्द्रमा या अमृत) पर योग का योजन करो (ध्यान लगाओ)।

साधक को चाहिए कि वह 'सूर्य' को शत्रु और चन्द्रमा को मित्र माने। इसके अतिरिक्त वह यह ध्यान करे कि मैं काले वस्त्र धारण किए हुए हूँ मैं कृष्ण वर्ण का हूँ और सर्पव्याघ्रमशक रहित निर्जन स्थान के भूगृह में स्थित हूँ। इसके साथ ही वह अभ्यासी उस एकान्त एवं जनशून्य स्थान में जो कि पुष्पों से अलंकृत एवं सुगंधित हो स्थित रहकर शाल्य-ओदन (भात) का सेवन करते हुए, इन्द्रियों पर नियन्त्रण स्थापित करते हुए अभ्यास करता रहे तो छ: मासों के भीतर सिद्धयोगिनी के समान ऐश्वर्यशाली एवं सुरपूजित तथा देवकन्याओं से सेवित हो जाता है।[2]

अन्य विधि—साधक को यह भी ध्यान करना चाहिए कि 'ब्रह्मग्रन्थि' में तीन केन्द्र स्थित हैं। ये सभी तीनों केन्द्र ब्रह्मखण्ड में लीन हैं। ये नीले अञ्जन (Collynium) के एक भाग के तुल्य है। इस अञ्जनद्रव से शरीर के प्रत्येक रोम, रन्ध्र, कूपों में भर देना चाहिए अर्थात् उस द्रव्य से रंग देना चाहिए।

'ब्रह्मग्रन्थि स्थिताद्ये तां त्रीणि एव वरानने ॥ १० ॥
लीनां वै ब्रह्मखण्डे तु भिन्ननीलाञ्जनप्रभम्।
द्रवेण रञ्जयेत् सर्वं रोम कूपादिकं प्रिये ॥' (७।१०-११)

इस प्रकार ध्यान करने से अञ्जन से रञ्जित साधक यदि वृद्ध भी हो तो भी स्वस्थ एवं यौवनोपेत हो जाता है। इस अभ्यास में छ: मास का समय लगता है—

'ध्यानेन रञ्जितात्मा तु वृद्धोऽप्युन्नतयौवन:।
भवत्येवत्र सन्देह: षण्मासाभ्यन्तरेणतु ॥[3]

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (७।४) २. कौलज्ञाननिर्णय (७।८-१९)
३. कौलज्ञाननिर्णय (७।१२)

ध्यान की अन्य प्रक्रिया—ध्यान की इस प्रक्रिया में साधक को ध्यान करना चाहिए कि पीली ग्रन्थि के भीतर पिण्ड में १६ दलों का एक कमल है और उसके प्रत्येक दल कृष्ण वर्ण के अञ्जन से रञ्जित हैं और उन पर १६ अरों से विभूषित हैं और इनमें जुगनुओं की भाँति चमक है और ये ऊर्ध्व प्रदेश में स्थित ब्रह्मरन्ध्र में लयीभूत हो गए हैं—

'पिङ्गग्रन्थिगतश्चक्रं षोडशारं सुतेजसम् ।
सद्रवं कृष्णवर्णञ्च षोडशस्वरभूषितम् ।
खद्योतितगतादूर्ध्वं ब्रह्मरन्ध्रं लयं गताः ॥'

यदि इस प्रकार १६ मासों तक ध्यान किया जाता रहा तो छः मासों के भीतर वृद्ध भी तरुण हो जाता है—

'षण्मासा सेवनाभ्यस्ताद् वृद्धोऽपि तरुणायते ।[1]

वह ध्यानी द्वितीय कामदेव के समान बन जाता है । किन्तु इसमें नियम है कि साधक अपने प्रगाढ़ ध्यान के समय ध्येय योगिनियों के स्थान से एकीभूत हो जाय और योगिनियों के ध्यान में तल्लीन हो जाय और उन्हें एवं अपने को कृष्णवर्ण रञ्जित के रूप में कल्पित करके ही उनका ध्यान करे ।

'योगिनीस्थानमाश्रित्य असितं कृष्णवर्णकम् ।' (७।१५)

(५०) मत्स्येन्द्रनाथ की चक्र-साधना

मत्स्येन्द्रनाथ की चक्र-साधना पर ध्यान दें तो वे कहते हैं कि 'प्रथम चक्र' की साधना के लक्षण एवं उनकी सिद्धियाँ इस प्रकार हैं—

'प्रथमं मूलचक्रन्तु यदान्यभ्यसते प्रिये॥ १५ ॥
तदा तु प्रत्ययं देवि! महदाश्चर्यकारकः ।
प्रथमं कम्पमायाति धूननन्तु द्वितीयकम् ।
हस्तपादशिरः कम्प भाषाणि विविधानि च ।
मन्त्रमुद्रगणं सर्वं दुर्दुरप्लुत एव सः ।
भूमित्याग-कवित्वञ्च अतीतानागतं तथा ।
कालस्य वञ्चनं देवि! रूपस्य परिवर्तनम् ।
वलीपलितनाशश्च खेचरत्वं हि सुन्दरि ।
अष्टौ च सिद्धि सम्प्राप्तिर्मूलकौलं वरानने ।

मूलाधारचक्र का स्वरूप, स्थिति एवं साधना-निष्पत्ति—मत्स्येन्द्रनाथ कहतेहैं—

शृणु त्वमद्भुतं देवि! आधारस्यैव निर्णयम्।
देव्याश्चक्रोर्द्धं देवेशि! आधारश्चतुरंगुलम् ॥ २० ॥
तस्मिंश्चैव मनः कृत्वा शुचिभूत्वा तु पार्वति ।
कम्पस्तोभस्तथा भाषा मुद्रामुत्प्लवनन्तथा ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (७।१४)

अश्रुतानि तु शास्त्राणि मन्त्रमुद्रागणं महत् ।
भूत्यागं खेचरत्वञ्च वश्यमाकर्षणन्तथा ।
जरापहरणं देवि! मृत्युकालस्य वञ्चनम् ।
पातालं खेचरत्वञ्च अचिराद्भवति प्रिये । (१४।१५-२३)

ब्रह्मरन्ध्र (५।७) सहस्र कोटिदल पद्म (५।९) चन्द्रासनस्थ ऊर्ध्व चन्द्र का चक्र (५।१२), सहस्त्रदलपद्म (५।१८) षोडशार महापद्म (५।२२) तथा एकादशविधा देवि चक्राणि च सहस्त्रिका ।

पञ्चारं अष्टपत्रश्च दश द्वादशपत्रकम् ।
षोडशं शतपत्रञ्च कोटिपत्रं यथैव च ॥ (५।२७)

ब्रह्मरन्ध्र (७।६), ब्रह्मखण्ड (७।११), षोडशार (७।१३), अष्टार (१५-१४), अष्टपत्र (७।१६) आदि अनेक चक्रों का भी मत्स्येन्द्रनाथ ने 'कौलज्ञाननिर्णय' में उल्लेख किया है ।इसके अतिरिक्त मत्स्येन्द्रनाथ ने अनेक स्थलों पर 'द्वादशान्त' (१७।१४, १७।२३, आदि) का भी उल्लेख किया है ।

चक्र और चक्र-साधना—चक्रों का स्वरूप—चक्र तो शक्तियों का धाम है—शक्तियों का निलय है और शक्ति विग्रह है । 'योगिनी हृदय' में कहा गया है । कि चक्र पञ्चशक्ति चतुर्वह्नि की सृष्टि है—

पञ्चशक्ति चतुर्वह्नि संयोगाच्चक्रसम्भवः ॥ (१।८)

शिव संहिताकार की दृष्टि—शिवसंहिताकार कहते हैं कि इड़ा और पिङ्गला नामक नाड़ियों के मध्य जो सुषुम्णा नाड़ी है उसमें छः शक्तियाँ हैं और छः मद्म हैं अर्थात् छः शक्ति स्थानों के पद्मों को ही छः कमल कहते हैं । छः कमल, छः शक्ति स्थान हैं ।

चक्रों की उत्पत्ति—योगिनीहृदय में कहा गया है कि जब वह विश्वरूपा परमा शक्ति प्राणियों के अदृष्ट के कारण स्वान्तःसंहृत विश्व की सिसृक्षा होने के कारण अपनी स्फुरत्ता का साक्षात्कार करती है तब 'चक्र' की उत्पत्ति हो जाती है—

'यदा सा परमा शक्तिः स्वेच्छया विश्वरूपिणी ।
स्फुरत्तामात्मनः पश्येत्तदा चक्रस्य संभवः ॥'

चक्रों के प्रकार—चक्रों के अनेक प्रकार हैं । मुख्यतः पिण्ड में स्थित सात चक्र स्थित हैं किन्तु 'श्री यन्त्र' के त्रिकोणों आदि से बनने वाले अष्टार आदि नव चक्र भी हैं । पिण्डस्थ चक्र निम्नांकित हैं—

आधारं प्रथमं चक्र स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
तृतीयं मणिपूराख्यं चतुर्थं स्यादनाहतम् ।
पञ्चमं तु विशुद्धाख्यमाज्ञाचक्रं तु षष्ठकम् ।
सप्तमं तु महाचक्रं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ॥ (वि०मा० १५-१६)

गोरक्षनाथ के अनुसार मूलाधारपद्म का स्वरूप

योगी गोरक्षनाथ कहते हैं—

आधारः प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्यासिद्धवन्दिता ।
योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद बिम्बं यो जानाति स योगवित् ।
तप्तचामीकरामांस तडिल्लेखेव विस्फुरत ।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्ने रधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।
तस्मिन् दृष्टे महायोगे यातायातं न विद्यते ।
चतुर्दले स्यादाधारे स्वाधिष्ठाने तु षड्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि ।
कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ।। (शिवसंहिता)

सारांश—

पद्मों के दल

मूलाधार	स्वाधिष्ठान	मणिपूर	अनाहत	विशुद्धाख्य	आज्ञा	सहस्रार
०४	०६	१०	१२	१६	०२	१०००

१. मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान के मध्य 'योनिस्थान' या 'कामरूप' स्थित है ।

२. मूलाधार चक्र के मध्य में त्रिकोणाकार योनि है ।

३. मूलाधार चक्र गुदास्थान में है—'आधाख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलभ् । (गोरक्षनाथ)

४. मूलाधारस्थ 'योनि' कामाक्षापीठ है ।
'तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ।

५. कामाख्या योनि में पश्चिमामिभुख महालिङ्ग स्थित है ।

६. महालिङ्ग के मस्तक में मणिवत् बिम्ब है ।

७. मूलाधार पद्म की कर्णिका में तप्त स्वर्ण एवं विद्युल्लता के समान ज्योतिर्मय त्रिकोणाकार अग्निमय योनिस्थान है ।

८. अनन्त विश्वतोमुख परम ज्योति का समाधि में महायोग में स्थित जो योगी दर्शन कर लेता है वह आवागमन-चक्र से मुक्त (कैवल्यपद प्राप्त) हो जाता है ।

—विवेकमार्तण्ड—गोरक्षनाथ

षट्चक्र निरूपणकार पूर्णानन्द की दृष्टि—पूर्णानन्द कहते हैं—

१. सुषुम्णा के मुख से संलग्न, लिङ्गमूल से नीचे और गुदा के ऊपर, मूलाधार पद्म है

अथाधार पद्मं सुषुम्णास्य लग्नं,
ध्वजाधो गुदोर्ध्वं चतुः शोणपत्रम् ।

२. इसके चारों दल रक्तवर्ण के हैं । इसके चारों दलों पर—स्वर्णवर्ण के व, श, ष, स अक्षर अङ्कित है ।[1]

३. इस मूलाधार पद्म की कर्णिका में चार कोणों वाला एक पृथ्वीमण्डल है । वह मण्डल आठों दिशाओं से प्रकाशमान अष्ट शूलों से आच्छादित है । वह मण्डल विद्युत के समान पीतवर्ण एवं कोमल अङ्गवाला है । उस मण्डल के मध्य पृथ्वी का अपना बीज 'लँ' स्थित है । इस बीज का वर्ण भी पीत है ।

चार बाहुओं वाला वह 'पृथ्वी बीज' ऐरावत हाथी पर आरूढ़ है । उसकी क्रोड में प्रातःकालीन सूर्य के समान प्रकाशमान सृष्टिकर्ता ब्रह्मा शिशु रूप में शोभायमान है । यह ब्रह्मा चतुर्भुज तथा चतुर्मुख है ।

'मूलाधार' कमल में 'डाकिनी' नामक देवी रहती हैं । ये चार भुजाओं वाली, उज्ज्वल वर्णवाली एवं रक्तवर्ण के समान नेत्रवाली हैं । एक ही समय में उदित अनेक सूर्यों के समान प्रकाशवाली यह देवी सर्वदा तत्त्वज्ञान के प्रकाश को प्रदान करती रहती हैं ।

वज्रानाड़ी के मुख प्रदेश में 'मूलाधारपद्म' की कर्णिका के मध्य त्रिपुरा से सम्बद्ध त्रैपुर नामक त्रिकोण सुशोभित हो रहा है । वह विद्युत के प्रकाश के समान प्रकाशमान, सुस्निग्ध एवं कामरूप है । उस 'त्रिकोण' के मध्य में 'कन्दर्प' नामक वायु व्याप्त है । वह जीव को धारण करने वाला, बन्धूक पुष्पों के समूह का उपहास करने वाला एवं करोड़ों सूर्य के समान प्रकाशमान है ।

उस त्रिकोण के मध्य तप्त काञ्चन के समान कोमल, अधोमुख, ज्ञान एवं ध्यान से परिज्ञात, नवीन पल्लव के समान रूपवाला, विद्युत और पूर्णचन्द्र के बिम्ब के समूह किरण वृन्द के समान विशिष्ट प्रकाशवाला तथा अत्यन्त स्निग्ध काशी में वास करने वाले के समान सुशोभित, नदी के आवर्त रूप के समान आकार वाला 'स्वयंभूलिङ्ग' शोभायमान है ।

उस 'स्वयंभूलिङ्ग' के ऊर्ध्व में कमल के तन्तु के समान अत्यन्त पतली देह वाली, जगत को मोहित करने वाली, ब्रह्मद्वार के मधुर मुख को अपने मुख से आच्छादित करती हुई, शङ्ख के वेष्टनाकार के सदृश, नवीन विद्युत की माला की शोभा के साथ स्पर्धा करने वाली, साढ़े तीन लपेटों (वलयों) से लिपटी हुई, सर्प के समान 'स्वयंभूलिङ्ग' के ऊपर सोयी हुई, मत्त भ्रमरों की पंक्ति की ध्वनि के समान कोमल, काव्य, बन्ध, रचना एवं उनके भेद तथा अतिभेद क्रम से मधुर वाणी का गुजार करती हुई, श्वास तथा उच्छ्वास रूपी वायु से जीव को धारण करती हुई 'कुल कुण्डलिनी' उद्दीप्त, तेजोमय त्रिवली के रूप में मूलाधार पद्म की कर्णिका के गह्वर में विलास करती है ।

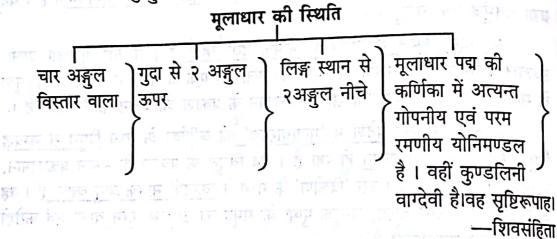
उस कुण्डलिनी में 'नादरूपा श्री परमेश्वरी' परा शक्ति शोभायमान है जो कि सूक्ष्म से

१. षट्चक्र निरूपणम् ।

भी सूक्ष्म, अत्यन्त कुशल तथा नित्यानन्द ब्रह्म से क्रमशः क्षरित अमृत के प्रवाह को ग्रहण करती है। इसके प्रकाश से ब्रह्माण्ड से पिण्ड पर्यन्त सकल जगत प्रकाशित है तथा इससे नित्य ज्ञान का उदय होता है।[१]

शिव संहिताकार ने सुस्पष्ट विवरण प्रस्तुत करते हुए कहा है कि—१. मलद्वार से दो अंगुल ऊपर एवं २. लिङ्ग से एक अङ्गुल नीचे चार अङ्गुल के विस्तार का एक 'कन्द' है। मलद्वार एवं मेढ्र के मध्य स्थित 'योनि' पश्चिमाभिमुख (पीछे की ओर) मुखवाली है। वहीं कन्द है। यहीं कुण्डलिनी सदा निवास करती है। मूलाधार चक्र की स्थिति इस प्रकार है—

गुदात्तु　द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं　मेढ्रात्तु　द्व्यङ्गुलादध।
चतुरङ्गुल　विस्तारमाधारं　वर्तते　समम्॥

—शिवसंहिता

'मूलाधारेऽस्तियत्पद्मं　चतुर्दलसमन्वितम्।
तन्मध्ये **वाग्भवं बीजं** विस्फुरन्तं तऽित्प्रभम्।
हृदये　**कामबीजन्तु**　बन्धूककुसुमप्रभम्।
आज्ञारविन्दे　**शक्त्याख्यं**　चन्द्रकोटिसमप्रभम्॥

बीज त्रय

'वाग्भव बीज' (मूलाधार चक्र में) (तन्मध्ये वाग्भवं बीजं विस्फुरन्तं तडित्प्रभम्)

'काम बीज' अनाहतचक्र में (हृदये काम बीजं तु बन्धूककुसुमप्रभम्)

'शक्ति बीज'(आज्ञाचक्र में) (आज्ञारविन्दे शक्त्याख्यंचन्द्र कोटिसमप्रभम्)

बीजों की गोपनीयता—

बीजत्रयमिदङ्गोप्य　भुक्तिमुक्तिफलप्रदम्।
एतन्मन्त्रख्यं　योगी　साधयेत्　सिद्धिसाधकः॥
एवं मन्त्रं गुरोर्लब्ध्वा　न　द्रुतं　न विलम्बितम्।
अक्षराक्षरसन्धानं　निःसन्दिग्धमना:　जपेत्॥

१.　षट्चक्र निरुपणम्।

पूजोपरान्त एकाग्रचिचत्ति से देवी के सामने ३ लाख होम एवं तीन लाख जप करना चाहिए। योनि के आकार का कुण्ड बनाकर गुड़, दूध, घृत मिले कनेर के फूलों से होम करना चाहिए।[1]

चक्र-साधना का अनुभवानुक्रम— भगवान् भैरव ने देवी से कहा कि चक्र-साधना में होने वाली अनुभूतियों का भी एक क्रम है और वह क्रम इस प्रकार है—

'यत् क्रमं पृच्छितं देवि!तत् क्रमं शृणु भाविनि।
प्रथमं मूलचक्रन्तु यदान्भ्यसते प्रिये ॥ १५ ॥
तदा तु प्रत्ययं देवि महदाश्चर्य कारकः।
प्रथमं कम्पमायाति धूनन्तु द्वितीयकम् ॥ १६ ॥
हस्तपादशिरः कम्पभाषाणि विविधानि च।
मन्त्रमुद्रगणं सर्वं दुर्दुरप्लुत एवं सः ॥ १७ ॥
भूमित्याग कवित्वञ्च अतीतानागतं तथा।
कालस्य वञ्चनं देवि! रूपस्य परिचर्तनम्।
वलीपलितनाशञ्च खेचरत्वं हि सुन्दरि।
अष्टौ च सिद्धि सम्प्राप्तिर्मूल कौलं वरानने ॥[2]

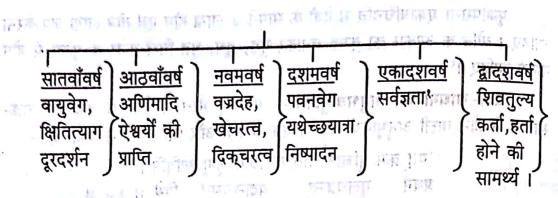
सारांश यह कि चक्रगत यौगिक साधना में सिद्धियों की प्राप्ति एवं विशिष्ट शारीरिक लक्षणों की क्रमिक स्थिति इस प्रकार होती है—

१. शरीर में कँपकँपी उठना, २. धूनन, ३. हाथ पैर सिर में कम्पन, ४. विविध भाषायें, ५. मन्त्रमुद्रा में अनन्य निष्ठा, मेढक की उछलने की गति, ७. भूमि त्याग, ८. कवित्व की शक्ति, ९. भूतभविष्य के काल का ज्ञान, १०. कालवञ्चन, ११. रूप परिवर्तन, १२. वलीपलित का नाश, १३. खेचरत्व एवं १४. अष्ट सिद्धियों की सम्प्राप्ति।

सिद्धसिद्धान्त पद्धति—में योगसाधनाजन्य फलों का विवरण गोरक्षनाथ ने योगसाधनोपरान्त प्राप्त परिणामों या सिद्धियों का विवरण इस प्रकार प्रस्तुत किया है—

सिद्धसिद्धान्त पद्धति

प्रथमवर्ष	द्वितीय वर्ष	तृतीय वर्ष	चतुर्थ वर्ष	पञ्चम वर्ष	छठवाँ वर्ष
आरोग्य सर्वलोक प्रियत्व।	सर्वभाषाओं में भाषण की शक्ति	दिव्यदेह की प्राप्ति, व्याल व्याघ्र से भी अप्रभावित	क्षुधा, तृषा, निद्रा, शीत ताप से मुक्ति दूर श्रवण	वाक् सिद्धि परकाय प्रवेश	शस्त्रा,वज्र, सेअप्रभावित

१. शिवसंहिता (पटल-५)   २. कौलज्ञाननिर्णय (१४।१५-१८)

(५१) कुण्डलिनी-योग और मत्स्येन्द्रनाथ

मत्स्येन्द्रनाथ ने तन्त्र की सर्वाधिक प्रिय साधना—शक्तिसाधना—कुण्डलिनी की साधना को विशेष महत्व क्यों नहीं दिया । 'कुण्डलिनी योग, हठयोग, एवं लययोग', दोनों से सम्बद्ध है । मत्स्येन्द्रनाथ ने हठयोग एवं लययोग की साधनाओं का कौलज्ञाननिर्णय, में भूरिशः वर्णन किया है और चक्रों को भी महत्त्व दिया है किन्तु कुण्डलिनी से इतनी दूरी रक्खा कि साधना-क्षेत्र में कुण्डलिनी का नामोल्लेख तक नहीं किया । सम्पूर्ण कौलज्ञाननिर्णय में कुण्डली (या कुण्डलिनी) शब्द केवल एक बार आया है और वह भी साधना-पद्धति के प्रसङ्ग में नहीं प्रत्युत् शक्ति के विभिन्न रूपों का उल्लेख होते समय—

कुलाशक्तेस्तु वीरस्य तथान्यं शक्तिलक्षणम् ॥ ९ ॥
अनादिनिधनाशक्तिरिच्छा नाम शिवोद्भवा ।
व्योममालिनी सा भद्रे! खेचरीति निगद्यते ।
वामाख्या कुण्डली नाम ज्येष्ठा चैव मनोन्मनी ।
रुद्रशक्तिस्तु विख्याता कामाख्या तु गीयते ॥

(कौ०ज्ञा०नि०२०।११)

कुण्डलिनी योग—१. 'प्राणसाधना, २. नाद-साधना ३. मनःसाधना, ४. बिन्दु-साधना'—इन चारों साधनाओं की अपेक्षा रखता है ब्रह्मचर्य भी अनिवार्य है किन्तु कौलमार्ग में ब्रह्मचर्य-निष्ठा का उपदेश ही नहीं दिया जाता ।

'योगभोगसाहचर्यवाद, वाली मत्येन्द्र-दृष्टि ब्रह्मचर्य को अनिवार्य नहीं कर सकती थी । यही कारण है कि शक्ति के उपासक मत्स्येन्द्र को कुण्डलिनी शक्ति की साधना ही विस्मृत हो गई ।

'कुण्डलिनी मूलाधार चक्र में स्वायंभू लिङ्ग को चतुर्दिक लपेटकर अग्निचक्रात्मक योनि (मूलाधारस्थ त्रिकोण) में स्थित है और सुषुम्णा-द्वार को दबाकर स्थित है । योगी उसे नींद से जगाकर और उसे सुषुम्णा नाड़ी में ऊपर चढ़ाते हुए अन्ततः उसे सहस्रारस्थ 'परमशिव' से मिला देता है । यही शिवशक्ति मिलन 'सामरस्य' कहलाता है और यही साधना का परम लक्ष्य है ।

---

१. सिद्धसिद्धान्त पद्धति

*** कुण्डलिनी के विविध भेद ***

स्थूल कुण्डलिनी	सूक्ष्म कुण्डलिनी	अधः शक्ति	मध्य शक्ति	ऊर्ध्व शक्ति	कुमारी	योषित	पतिव्रता

—सि०सि०प०

समस्त कौलिक दर्शन १. कुल, २. अकुल तत्त्वों पर समाश्रित हैं। कुलाकुल का सामरस्य ही कौलदर्शन का चरम लक्ष्य है। गोरक्षनाथ जी कहते हैं—

अतएव कुलाकुलस्वरूपा सामरस्य निजभूमिका निगद्यते।

कुलशक्ति— कुलशक्ति—१. परा, २. सत्ता, ३. अहंता, ४. स्फुरत्ता एव ५. कला इन पाँचों रूपों में समस्त विश्व के आश्रयरूप में अभिव्यक्त है।

१. **पराशक्ति**—यह कुलशक्ति समस्त विश्व के आधार के रूप में परा-अपरा सभीवस्तुओं में विद्यमान है। यह चेतन प्रकाश स्वरूप है। अपनी सत्ता से सबकी प्रकाशिका होने के कारण यह 'पराशक्ति' कहलाती है।

'अतएव परापरा निराभासावभासकान् प्रकाशस्वरूपा या सा 'परा'॥ ४॥

२. **सत्ता**—पराशक्ति (कुलशक्ति) के सत्तास्वरूप का लक्षण इस प्रकार है। वह अनादि (सजातीय-विजातीय एवं स्वगत भेद से रहित) है। वह संसिद्ध (स्वप्रकाश) है। वह परमाद्वैत (विजातीय भेद रहित एवं विश्व परमसत्ता के रूप अद्वय) है वह एक (सजातीयत्व से अतीत) है। इस तरह की सत्ता को स्वीकार करने वाली परम शक्ति को 'सत्ता' कहते हैं—

'अनादि संसिद्धं परमाद्वैत परमेकमेवास्तीति याऽङ्गीकारं करोति सा सत्ता।' (५)

३. **अहन्ता**—कुलशक्ति अपने अहंतारूप में आदि-अन्त से रहित और अप्रमेय (इन्द्रियादि के द्वारा अप्रत्यक्ष) स्वप्रकाशस्वरूप तथा सच्चिदानन्दस्वरूपिणी (शिव में सम्पूर्ण कूटस्थ) है। यह अहन्तारूप में शिव से अपनी अभिन्नता (अभेदत्व) प्रकट करती है। यह अहन्तारूपी कुलशक्ति पराविद्या भी कही जाती है।

'अनादिनिधनोऽप्रमेयः स्वभावकिरणानन्दोऽहमस्मीत्यहं
सूचनशीला या सा पराऽहंता। (६)

४. **स्फुरत्ता**—कुलशक्ति अपने स्फुरत्तारूप में मनवाणी से अगम, अनुभवगम्य चैतन्यविलास की अद्वैतावस्था (द्वैताभास राहित्य) अभिव्यक्त करती है। इसी कारण यह स्फुरतारूपिणी के रूप में प्रख्यात है।

स्वानुभवच्चिमत्कार निरुत्थानदशां प्रस्फुटीकरोति या सा स्फुरत्ता। (७)

५. **पराकला**—कुलावस्था में पराशक्ति कुलरूपिणी कही जाती है। आत्मा, शाश्वत, सनातन, नित्य, अविनाशी, निर्विकार, त्रिगुणातीत, निरञ्जन एवं स्वयंप्रकाश है, बोधस्वरूप, स्वसंवेद्य अनुभवैकगम्य है। इस प्रकार आत्मतत्त्व की प्रकाशिका शक्ति ही 'कला' है—'नित्यशुद्धबुद्धस्वरूपस्वयंप्रकाशत्वमाकलयतीति या सा **पराकलेत्युच्यते**॥(८)

अकुलावस्था—अनादि परब्रह्म परमेश्वर (अनादिनाथ निराकार, निरञ्जन स्वसंवेद्य, अकुल शिव) से अभिन्न पराशक्ति अकुल अवस्था में निरन्तर विद्यमान या स्वरूपस्थ रहती है।

इस अकुल अवस्था में जाति, वर्ण, गोत्र आदि अखिल निमित्त (व्यवहार के कारण) से रहित असंग अकुल शिव में पराशक्ति ही शेष रहती है। समस्त भेदों से परे होने के नाते यह शक्ति अखण्ड, अद्वय, अनन्य, कार्यकारणरहित, नामातीत, रूपातीत परासत्ता अकुल कही गई है—

अकुलमिति जाति-वर्ण-गोत्राद्यखिलनिमित्तत्वेनैकमेवास्तीति प्रसिद्धं तथा चोक्त-मुमामहेश्वरसम्वादे निरुत्तरेऽनन्यत्वाद् अखण्डत्वाद् द्वयत्वादनन्यत्वान्निधर्मत्वा दनामत्वादकुलस्य निरुत्तरमिति। (९)

आज्ञावती पराशक्ति—इस प्रकार कुलाकुलास्व रूप यह पराशक्ति सामरस्यरूप अभेद (अद्वैतभाव) या तादात्म्य के प्रकाश की स्थिति को स्फुटित करने में सर्वधर्मरहित, अखण्ड, नित्य, अद्वय एवं अनन्त रूप अकुलावस्था में स्थित रहती है।

यही शक्ति **'अपरं परा' निजा**, आदि के नाम से प्रख्यात समस्त विश्वप्रपञ्च के आधार रूप से महाप्रलय में अवशिष्ट रहती है। यह स्थावर-जंगम सकल विश्व-प्रपञ्च जाल को परमेश्वर रूप परमतत्त्व में सम्पादित कर एक कर देती है यही अपरंपरा नाम वाली शक्ति है। यह परमेश्वर अनादिनाथ की **'आज्ञावती (स्वरूप प्रकाशिका) शक्ति'** कही जाती है।

एवं कुलाकुलरूपा सामरस्य प्रकाशभूमिका-स्फुटीकरण एकैवमर्था या साऽपरंपरा शक्ति रे वा वशिष्यते अपरं परं निखिल विश्व प्रपञ्च जालं परतत्त्वं सम्पादयत्ये की करोतीत्यपराशक्ति राज्ञावती प्रसिद्धा। (१०)

(५२) परशिव और उनका स्वरूप

समस्त स्थावर जंगमात्मक विश्व में परमेश्वर शिव ही कुलाकुल रूप में अभिव्यक्त होते हैं। शिव से अभिन्न शक्ति ही महाप्रलय में अकुलावस्थायुक्त कहलाती है। उस समय नामरूपात्मक विश्व का उपसंहार करके परमतत्त्व शिव में अभिन्नरूपत्व प्राप्त कर लेती है। सृष्टिकाल आने पर यही 'निजा' शक्ति प्राणियों के कर्म के साथ युक्त होकर परा-अपरा-सूक्ष्म आदि भेदों से कुलरूप में व्यक्तावस्था धारण करती है। वह विश्व का सृजन करती है और इस अवस्था में **'कुल'** कहलाती है। वह एकमात्र परमतत्त्व शिव की आकृति हैं—न वह द्वैत (कुल) है, न वह अद्वैत है।

जिस प्रकार जल के बुलबुले जलस्वरूप ही हैं। उसी सिद्धान्त के अनुसार कुल-अकुल शक्ति शिव हैं।

अकुलं कुलमाधत्ते कुलश्चाकुलमिच्छति।
जलबुदबुदवन्न्यायदेकाकार: पर: शिव। (११)

परमात्मा एकाकार है तथापि वह अनन्त शक्ति मान है। यद्यपि वह निजानन्द के रूप में अवस्थित होते हुए भी अनेक रूप में स्थित रहते हुए अपनी प्रतिष्ठा को स्वयं ही व्यवहारगत करता है।

शिव सर्वाधार है। शिवशक्ति का सम्बन्ध नित्य एवं तादात्म्यापन्न है। उससे शक्ति का लोप भी नहीं होता। समुद्र में फेन तरंग आवर्त उठकर उसे विभिन्नरूपात्मक दिखाते हैं तथापि समुद्र एक ही है।

अतएवैकारोऽनन्तशक्तिमान् निजानन्दतयावस्थितोऽपि नानाकारत्वेन विलसन् स्वप्रतिष्ठां स्वयमेव भजतीति व्यवहारः। अलुप्तशक्तिमान्नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वेनैव रूपेण एकमेवावशिष्यते।[1]

परमकारण परमेश्वर परात्पर शिव हैं। वे शिव स्वस्वरूप की दृष्टि से सर्वतोमुखी हैं और सारे आकारों में स्फुरित होने की सामर्थ्य रखते हैं। इसीलिए उन्हें शक्तिमान कहा जाता है। शिव भी शक्ति से रहित होने पर कुछ भी करने में समर्थ रह जाता। वह अपनी शक्ति के साथ सम्पन्न होने पर सर्वाभासक बन जाते हैं।

अतएव परमकारणं परमेश्वरः परात्परः शिवः स्वस्वरूपतया सर्वतोमुखः सर्वाकारतया स्फुरितुं शक्नोतीत्यतः शक्तिमान्। शिवोऽपि शक्तिरहितःशक्तः कर्तुं न किञ्चन्। स्वशक्त्या सहितः सोऽपि सर्वस्थाभासको भवेत्। (१३)[2]

(५३) कुण्डलिनी

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'वामाख्या कुण्डली नाम ज्येष्ठा चैव मनोन्मनी।'
(कौलज्ञाननिर्णय २०।११)

परापर शक्ति से युक्त परमेश्वर शक्तिमान, समस्त विश्व का अधिष्ठाता होने के कारण विश्वरूप एवं विश्वमय कहा जाता है। परापरस्वरूपा शक्ति कुण्डलिनी सिद्धों के देहपिण्ड में स्थित है। उस कुलशक्ति की शक्ति से ही योगी कायसिद्ध कहलाते हैं।

कुण्डलिनी १. प्रबुद्ध एवं २. अप्रबुद्ध दो प्रकार की है—

अतएवानन्तशक्तिमान् परमेश्वरः, स विश्वरूपी विश्वमयो भवतीति प्रसिद्ध सिद्धानां च परापरस्वरूपा कुण्डलिनी वर्तते। अतस्ते पिण्डसिद्धाः प्रसिद्धा सा कुण्डलिनी प्रबुद्धा अप्रबुद्धा चेति द्विधा।

अप्रबुद्धेति तत्र पिण्डचेतनरूपा स्वभावेन नानाचिन्ता व्यापारोद्यम प्रपञ्चरूपा कुटिलस्वभावा कुण्डलिनी ख्याता, सैव योगितां तत्तद्विलासित विकाराणां निवारणोद्यम-स्वरूपा कुण्डलिन्यूर्ध्वगामिनी प्रसिद्धा भवति।[3]

---

१. सिद्धसिद्धान्त पद्धति (१२) २-३. सिद्धसिद्धान्त पद्धति

कुण्डलिनी की दो अवस्थायें

१. पिण्ड में चैतन्य रूप में स्थित है।	१. कुण्डलिनी का वह स्वरूप जो सहस्रारोन्मुख ऊर्ध्वगामिनी है प्रबुद्ध है।
२. अनेक चिन्ताव्यापारों में डूबी हुई एवं जगद्रूपा और बन्धनरूपा है।	२. यह कुण्डलिनी जीवों को बन्धन में डालने वाली नहीं प्रत्युत् उनको मुक्ति दिलाने वाली होती है।
३. वह कुटिल स्वभावा है।	
४. वही योगियों के विकारों को नष्ट करने हेतु ऊर्ध्वगामिनी हो जाती है।	

(५४) कुल, अकुल, कौल, कौलिक एवं कुलपिण्ड

(१) मत्स्येन्द्रनाथोक्त समस्त ज्ञान कुल एवं अकुल की धुरी के चतुर्दिक ही घूमता है। मत्स्येन्द्रनाथ ने देवी से प्रश्न कराया है कि अकुल से कुल की उत्पत्ति कैसे हुई—

'अकुले तु कुलं देव! कथं जातं हि भैरव! ।[१]

तृतीय पटल में देवी भैरव से पूँछती हैं—

'कुललक्षं महेशान आत्मसंम्वित्तिपूर्वकम् ॥ (३।१)

(२) मत्स्येन्द्र-प्रतिपादित ज्ञान भी 'कुलज्ञान' है—

'अज्ञानास्ते दुराचाराः कुलज्ञान विवर्जितः ॥ (३।१८)

(३) सारे महासिद्ध जो आदि में उत्पन्न हुए थे वे कुल कौलावतारक थे—

'एते पूर्वमहासिद्धाः कुलकौलावतारकाः ॥[२]

(४) मत्स्येन्द्र-प्रतिपादित सिद्धि भी कौलिक कुल एवं कौलों की सिद्धि हैं—

एतन्तु पूजयेद्देवि! कौलिक सिद्धिमिच्छता ॥ (३।२४)

(५) देह लिङ्ग भी कौलिक (कुल+कौल+सम्बद्ध) है—

एतत्ते कौलिकं देवि! देहलिङ्गस्य लक्षणम् ॥ (४।२९)

(६) इनका मार्ग भी कौलिकमार्ग है—

(७) मत्स्येन्द्र ने पिण्ड को भी कुलपिण्ड की आख्या दी है।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१८।१)
२. कौलज्ञाननिर्णय (९।९)
३. कौलज्ञाननिर्णय (६।१३)

कुलपिण्डं समालिख्य नाडी नाडीमुखैः सह । (कौलज्ञाननिर्णय४।४)
अकारादि हकारान्तं कुलपिण्डस्य भैरवि! । (४।१३)

मत्स्येन्द्रनाथ की देवी भी कुलभाविनि है—

अन्यश्च अद्भुतं देवि! शृणु त्वं कुलभाविनि । (५।१४)

मत्स्येन्द्रनाथ ने अपने आगम का नाम भी कुलागम रखा है—

कुलागम सुभक्ताय गुरु देव्या प्रपपूजके ॥[१]

ज्ञान का सार भी कौलिक सार है—

न देयं कौलिकं सारं योगिनीनान्तु संभवम् ॥[१]

(१) यह कौलिक ज्ञान ही महाज्ञान है—

प्रकाशितं महाज्ञानं यत्सुरैरपि दुर्लभम् ॥ (६।१६)

कौलिक के ज्ञात होने पर मनोरोध भी व्यर्थ है—

मनोरोधं न कर्तव्यं यदा ज्ञातं हि कौलिकम् ॥ (७।२६)

नारियाँ भी कुलजा हैं—

कुलजा वेश्यमित्याहुरन्त्यजावर्ण अन्त्यजा । (८।७)

अष्टक भी कुलात्मक कुलाष्टक है—

कुलाष्टकं प्रवक्ष्यामि अष्टाष्टकविधि प्रिये । (८।३०)

भक्ति भी हो तो कुलभक्ति हो—

वदनोतिष्ठमहाचक्रं कुलभक्त्याधिष्ठितम् ॥ (८।४४)

सिद्ध भी वे ही मान्य हैं जो कुलागम के हों—

एतत् सिद्धाश्च योगिन्या अस्मिन् सिद्धाः कुलागमे ।[२]

इस संप्रदाय के सिद्ध भी कौल नाम वाले हैं—

सारात्सारतरं भद्रे! महाकौलस्य शोभने ॥ (९।११)

यहाँ सिद्धियाँ भी कौलिकी सिद्धियाँ हैं—

यदीच्छेत् कौलवी सिद्धिः प्राप्य पञ्चामृतं परम् ॥ (११।७)

कुल एवं अकुल दोनों ज्ञातव्य हैं—

अकुलञ्च कुलं ज्ञात्वा कुलं देव्या सुभामिनि ॥ (१२।६)

देवी ने अपने को कुलसमय कहा है—

अद्याहं कुलसमयमद्याहं लक्षणान्वितम् ॥ (१२।२)

भक्ति गुरु एवं कौलागम में प्रशस्त है—

१. कौलज्ञाननिर्णय (६।१४)
२. कौलज्ञाननिर्णय (९।७)

गुरु कौलागमे भक्ति अद्वैताचारभावित: । (१२।९)

जो पात्र हैं वे भी कौलिक हैं—

हेमजं रौप्यजं वापि शुक्तिजं शङ्खजं प्रिये ।
कौलिकं तु वरारोहे तथान्यं काचसम्भवम् ॥ (१२।१२)

अन्य प्रकार की भक्ति नहीं कुलभक्ति ही वरेण्य है—

कुलभक्ति विहीने तु गुरुभक्तिविवर्जिते ।
न देयं कौलिकं सारं शिष्यैर्मन्दपरीक्षिते ॥ (१४।४)

'कुलसद्भाव' हृदय में स्थित हुआ करता है ।

एतत्ते कुलसद्भावं हृदिस्थं प्रकटीकृतम् ॥ (१४।४३)

'कौल' ही श्रेष्ठ है अत: वे ही ज्ञान के अधिकारी है ।

तत: कौलमिदं देयं न देयं यस्य कस्यचित् ॥ (१४।६७)

विज्ञानों में श्रेष्ठ कुलविज्ञान है और यह विज्ञान कुलात्मक है ।

एतत्तु कुल विज्ञानं पारम्पर्य क्रमागतम् ॥ (१४।७९)
तेस्मात् सर्व प्रयत्नेन ज्ञातव्यं कुललक्षणम् ॥ (१४।८०)

'अकुल' साधन द्वारा प्राप्त किया जाना चाहिए क्योंकि

अकुलं तु इमं भद्रे! यत्राहं तिष्ठते तदा ।
कल्पान्ते च युगान्ते च मम देहे तु तिष्ठति । (१६।४१)

इस मार्ग के सिद्ध 'कौलसिद्ध' कहे जाते हैं

चत्वार: कुलसिद्धास्तु पृच्छमाना सुभाविता ॥ (१६।५०)

द्वीप भी कुलनामाङ्कित है—कुलद्वीप विधानं (१८।१)[1]

(५५) नादयोग और मत्स्येन्द्रनाथ

नादानुसन्धान एवं नाद श्रवण से सम्बद्ध एवं अन्य नादयोगों से सम्बद्ध पद्धतियों का योग एवं तन्त्र दोनों शास्त्रों में यथेष्ट वर्णन प्राप्त होता है ।

मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय में नाद योग का भी वर्णन किया है । वे कहते हैं—

'भेरिशङ्खमृदङ्गश्च वीणावंश निनादितै: ।
ताड्यमान बोध्यते जीवस्तल्लयतां गता: ॥[2]
भूतं भव्यं भविष्यञ्च अतीतानागतन्तथा ।
अक्षयो ह्यमरो भूत्वा कामदेव द्वितीयक: ॥
पुष्पवृष्टिपतन्तस्य पारिजातस्य सुन्दरि ।
पूज्यते नागकन्याभिर्यथार्हं हाटकेश्वर: ।

१. कौलज्ञाननिर्णय
२. कौलज्ञाननिर्णय (४।८५)

पञ्चस्रोतात्मकश्चैव मोक्षार्थं चोदितो मया ॥'

सारांश यह कि जब कोई जीव लयीभूत हो जाता है तब वह अपने भीतर अनेक प्रकार की असामान्य दिव्य ध्वनियों का श्रवण करता है यथा—

१. भेरी नाद, २. शङ्खनाद, ३. मृदङ्गनाद, ४. वीणानाद, ५. वंशीनाद। इन नादों में से किसी भी नाद के श्रुतिगोचर होने पर साधक को चाहिए कि वह इन पर ध्यान एकाग्र करे। इससे जीव को विशेष ज्ञान (आध्यात्मिक या नादयौगिक बोध) की प्राप्ति होती है और वह (?) अक्षय, अमर एवं कामदेववत सुन्दर हो जाता है तथा २. भूत, भविष्य, अतीत एवं अनागत (भविष्य) आदि सब कुछ जान लेता है। यदि उसे सर्प भी काट ले तो भी उस पर कोई प्रभाव नहीं होता। देवगण उस पर पारिजात पुष्पों की वर्षा किया करते हैं। वह नागकन्याओं द्वारा भी पूजित होता है और वह हाटकेश्वर के समान पूज्य हो जाता है। ये ५ नाद (भेरी-शङ्ख-मृदङ्ग-वीणा-वंशी) है। नाद-श्रवण से व्यक्ति मोक्ष भी प्राप्त कर लेता है।[1]

नादयोग भी मत्स्येन्द्रनाथ की प्रिय साधना है। नाद ही सृष्टि का मूल है। नाद ही ॐ है।

शारदातिलककार की दृष्टि—शारदातिलक में कहा गया है कि—

'सच्चिदानन्दविभवात् सकलात् परमेश्वरात्।
आसीच्छक्तिस्ततो नादः नादाद्बिन्दुसमुद्भवः ॥'

सच्चिदानन्द विभव सकल परमेश्वर—शक्ति—नाद—बिन्दु—समस्त जगत की सृष्टि। **नाद शिव** एवं **शक्ति** का पारस्परिक सम्बन्ध है और ये ही सृष्टि के मूल कारण है।

हंसयोगात्मक नादयोग या अजपा गायत्री—

'कर्णञ्च हृदये कृत्वा ज्ञातव्यं हंसलक्षणम्।
कण्ठस्थाने ध्वनिर्दिव्या सकला तु परापरा ॥[2]

नादानुसन्धान द्वारा कानों में श्रुतिगोचर होने वाली ध्वनि भी नाद है और 'सोऽहं' की ध्वनि भी नाद है। अनाहत नाद भी नाद है। परा, पश्यन्ती एवं मध्यमा वाक् भी नाद हैं।

गोरक्षनाथ कहते हैं—कि नाद में ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव आदि सभी लीन है। नाद सर्वनिधान है। नाद से ही निर्वाण (मुक्ति) की प्राप्ति होती है—

नादैं लीन ब्रह्मा नादै लीना हरि।
नादैं लीना ऊमापति जो ल्यौ धरि धरि।
नाद हीं तौ आछै बाबू सब कछू निधांना,
नाद हीं थैं पाइये परम निरबाना।[3]

नाद हंसयोगात्मक भी है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

सोऽहं बाई हंसा रूपी प्यंडै बहै।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (४।८५-८७)
२. कौलज्ञाननिर्णय (१७।२२)
३. गोरख बानी (पृ०९८)

बाई कै प्रसादि ब्यंद गुरमुख रहै।

ॐकार भी नाद है। गोरक्षनाथ कहते हैं—

ॐकार आछै बाबू मूल मन्त्र धारा।
ॐकार व्यापीले सकल संसारा॥
ॐकार नाभी हदै देव गुर सोई।
ॐकार साधे बिना सिधि न होई॥[1]

यह नाद-गर्जन आकाश में हुआ करता है—

'नाद अनाहद गरजै गेणं, पछिस ऊग्या भांणं।
नाद अनाहद गरजै गेणं, पछिम ऊग्या भाणं॥

अजपा जपात्मक नाद-साधना के विषय में गोरखनाथ कहते हैं कि—

जोगी अजपा जपै त्रिबेंणी के घाटी—गोरखनाथ कहते हैं कि ऐसा जप करो कि तुम्हारे प्रत्येक श्वास-प्रश्वास से 'सोऽहं सोऽहं' रूप अजपा जप होने लगे—

'अजपा जाप जपौ मन लाई। सोऽहं सोऽहं अजपा गाई।

अनाहतनाद का वाद्य बजने पर तो पङ्गु भी नाचने लगता है (यद्यपि वह इतना अशक्त होता है कि चल भी नहीं सकता फिर भी नादानन्द के कारण वह नृत्य करने लगता है।

'अनहद मृदंग बाजै तहां पांगुल नाचन लागा।'

इसीलिए गोरखनाथ कहते हैं कि—

'अनहद घड़ी घड़ियाल बजाइ लै।
जपि लै अजपा जाप।
विचारिलै आपै आप।'

मत्स्येन्द्रनाथ गोरक्षनाथ से कहते हैं कि—

'अवधू ॐकार उतपते नादं, नाद सुन्नि समिभवते।
स्रवन ले थापते नादं, नादं निरंजन बिलीयते॥

(क) ॐकार से नाद उत्पन्न होता है।
(ख) नाद शून्य (आकाश) में प्रकट होता है।
(ग) वही नाद शब्द रूप होकर कानों में स्थापित है।
(घ) नाद निरञ्जन में विलीन हो जाता है।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

१. 'अवधू नादे भी नादिबा बिंदे भी बिंदवा।
२. 'अवधू सबद्र सो ॐ जोति सो आप।

अजपाजपात्मक नादयोग का स्वरूप क्या है? गोरक्षनाथ कहते हैं कि—प्राणी की श्वास बाहर निकलने पर 'ह' की ध्वनि होती है और श्वास के भीतर प्रविष्ट होने पर (पूरक के साथ) यही ध्वनि 'स' के रूप में आती है। और इस प्रकार प्रत्येक प्राणी अहोरात्र में २१ हजार ६०० श्वासों द्वारा 'सोऽहं सोऽहं' का जप करता रहता है—

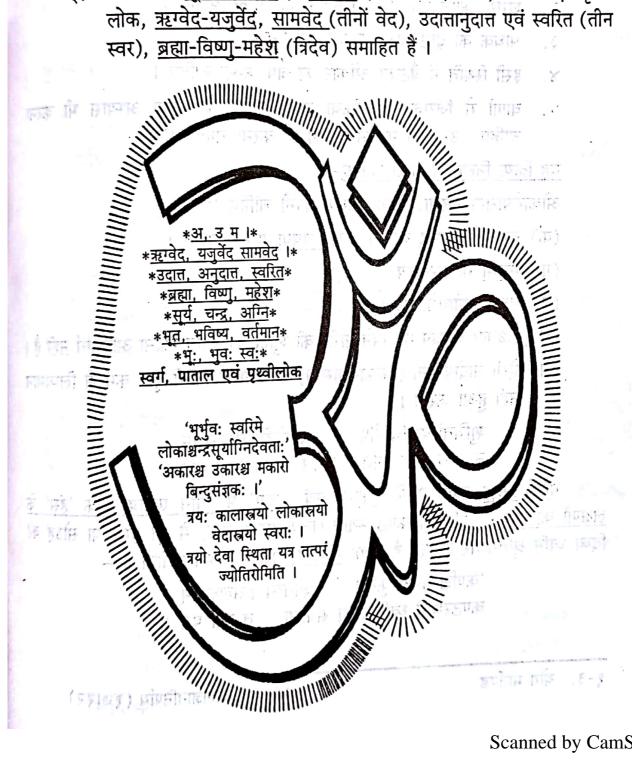
१. योग मार्तण्ड

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।
हंसो हंसेत्यमु मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
षट्च्छतान्यहोरात्रं सहस्राण्येक विंशतिः ।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥[१]

गोरक्षनाथ ने नाद-साधनान्तर्गत ओंकारोपासना को यथेष्ट महत्व दिया है और योग मार्तण्ड में कहा है कि—

१. ॐकार में ही भूः, भुवः, स्वः (तीनों लोक) एवं चन्द्र, सूर्य एवं अग्नि (तीन देवता) एवं तीनों वर्ण समाहित हैं ।

२. ॐकार में अकार, उकार एवं मकार (बिन्दु संज्ञक) तीनों वर्ण समाहित हैं ।

३. ॐकार में भुत, भविष्य एवं वर्तमान (तीनों काल) स्वर्ग, पाताल एवं पृथ्वी लोक, ऋग्वेद-यजुर्वेद, सामवेद (तीनों वेद), उदात्तानुदात्त एवं स्वरित (तीन स्वर), ब्रह्मा-विष्णु-महेश (त्रिदेव) समाहित हैं ।

१. भूर्भुवः स्वरिमे लोकाश्चन्द्र सूर्याग्नि देवताः ।
त्रयो वर्णा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ७३ ॥
२. अकारश्च उकारश्च मकारो बिन्दु संज्ञकः ।
त्रयोवर्णा स्थिता यत्र तत्परं ज्योति रोमिति ॥ ७४ ॥
३. त्रयः कालास्त्रयोलोकास्त्रयो वेदास्त्रयो स्वराः।
त्रयो देवा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ७५ ॥

ओंकारोपासना (नादोपासना) की प्रक्रिया—

गोरक्षनाथीय पद्धति—मत्स्येन्द्र के शिष्य गोरक्षनाथ जी ने ओंकारोपासना की एक पद्धति बताई है जो इस प्रकार है ।

१. साधक को पद्मासन में बैठना चाहिए ।
२. शरीर, कण्ठ एवं सिर समसूत्र में हों (एकसीध हों) ।
३. साधक की दृष्टि नासा के अग्रभाग पर हो ।
४. इसी स्थिति में बैठकर ओंकार का जप करना चाहिए ।
५. वाणी से जिसका जप किया जाय, शरीर से उसका अभ्यास भी करना चाहिए। उसी का मन से स्मरण भी करना चाहिए ।[1]

यह क्रिया नित्य की जानी चाहिए—

ओंकारोपासना मनसा, वाचा, कर्मणा होनी चाहिए ।[2]

(क) वचसा यश्जपेद् बीजं । (ख) वपुषा यत्समभ्यसेत् ।

(ग) मनसा यत्स्मरेन्नित्यं

(घ) तत्परं ज्योतिरोमिति ।

(ङ) ॐकार के जप में अपने शरीर की शुद्धि का ध्यान रखना अनिवार्य नहीं है।

(च) ऐसी नादोपासना (ओंकारोपासना) का साधक किसी कृत कर्म से लिप्यमान नहीं हुआ करता ।

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि जपेदोंकारमव्ययम् ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रभिवांभसा ॥[3]

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि 'कान' एवं 'हृदय' में ध्यान एकाग्र करके 'हंस' के लक्षणों को जानना चाहिए । कण्ठ स्थान (विशुद्धाख्य चक्र) में जो हंस, या सोऽहं की दिव्य ध्वनि श्रुतिगोचर हो रही है । वह सकला, परा एवं अपरा तीनों हैं—

'कर्णञ्च हृदये कृत्वा ज्ञातव्यं हंसलक्षणम् ।
कण्ठस्थाने ध्वनिर्दिव्या सकला तु परा परा ॥[4]

१-३. योग मार्तण्ड
४. कौलज्ञाननिर्णय (१७।२२)

आगमिक दृष्टि और नाद योग—आगमिक दृष्टि के अनुसार नादयोग सर्वोच्च मन्त्रयोग है क्योंकि—

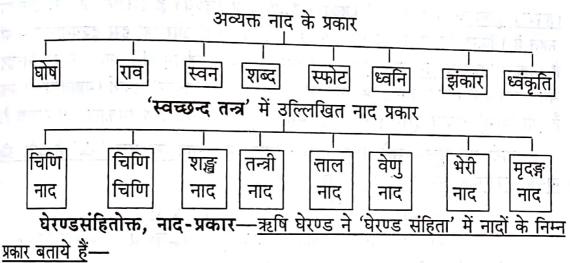
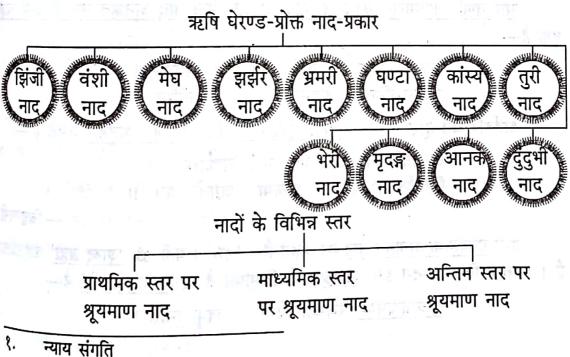
> नास्ति नादात परो मन्त्रो न देव:स्वात्मन: पर: ।
> नानुसन्धे: परा पूजा न हि तृप्ते: परं फलम् ।।[१]

नादों के प्रकार—तान्त्रिक योग में नादों के अनेक प्रकार बताए गए हैं । और ये सभी सूक्ष्मध्वनिरूपनाद अध्यात्म केन्द्रों से सम्बद्ध अत्यन्त दिव्य ध्वनियाँ हैं । 'परावाक्', पश्यन्ती, मध्यमा वाक् ही इनका मूल है । यद्यपि सामान्यत: इसका विवरण तो नहीं मिल पाता कि नादों में से कौन नाद १. परा, २. पश्यन्ती, ३. मध्यमा एवं ४. वैखरी के हैं तथापि उनके प्रकारों, भूमिकाओं, एवं सोपानों का विवरण मिलता है । सर्वोच्च नाद के नाम भी परिज्ञात है और वह है ओंकार या प्रणव । योगशास्त्र ने प्रणवात्मक नाद को परमात्मा का स्वरूप या उसका वाचक माना है—तस्य वाचको हि प्रणव:' (योगसूत्र)

प्रणव ॐ सूक्ष्मतमनाद एवं उद्गीथ के रूप में विख्यात है । प्रणव को प्राणियों का जीवन कहा गया है—

घेरण्डसंहितोक्त, नाद-प्रकार—ऋषि घेरण्ड ने 'घेरण्ड संहिता' में नादों के निम्न प्रकार बताये हैं—

---

१. न्याय संगति

समुद्र, जीमूत, मेरी एवं झर्झर की ध्वनि	मर्दल, शङ्ख, घण्टा एवं काहल की ध्वनि	किंकिणी, वंश, वीणा भ्रमर एवः निःस्वन

आदौ—जलधि-जीमूत-भेरी-झर्झर-संभवाः ।
मध्ये—मर्दल, शङ्खोत्था घण्टा काहलास्तथा ।
अन्ते तु किङ्किणीवंश वीणा भ्रमर निःस्वनाः ।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ।—घेरण्डसंहिता

'ह', 'स' का विज्ञान— मत्स्येन्द्रनाथ ने 'एकादशविधं प्रोक्तं विज्ञानं देहमध्यतः' कहने के बाद ही 'ह' और 'स' के विज्ञान (गूढ़ रहस्य) का उल्लेख करते हुए कहा है कि

१. हृदय में परमस्मरणीय (स्मरणार्ह) सहजदेव समासीन हैं । २. ये सहजदेव 'ह' एवं 'स' के रूप में हैं । ३. इस 'ह' एवं 'स' में 'ह' वर्ण निष्कल एवं नित्य है । (अर्थात् खण्ड एवं हिस्से से रहित और सदा वर्तमान है) ४. **सकार**—सकल (विभाजन युक्त, खण्ड युक्त) है । ५. **वर्ण 'सृ'** का सम्बन्ध सृष्टि से है । ६. **वर्ण 'ह्री'** का सम्बन्ध संहार से है क्योंकि वह जगत् का संहार कर डालता है । ७. 'स' (सकार) शुक्लपक्ष है । ८. 'ह' (हकार) कृष्णपक्ष है । ९. 'ह' (हकार) ईक्षणीय है (दृश्य) है । लोग 'ह' को ईक्षणीय कहते हैं । किसी-किसी ने यह भी अर्थ किया है कि 'हुम्' और 'ह' इस दृश्यमानता से परे हैं । किन्तु 'हकारमीक्षमित्याहुर्महार्थञ्च गतं परम्' वाक्य में 'ईक्षम् इति आहुः' वाक्य-विच्छेद संगत लगता है । फिर 'हुम्', 'ह' कहाँ से आयेंगे? १०. 'हकार' महार्थ (महातत्त्वार्थ) युक्त है (या 'परम्' अर्थात् दूसरा ('स' वर्ण) महार्थ युक्त है—यह अर्थ निकाला जा सकता है।

नादों का मूल—सारे वर्णों के मूल 'नाद' है । नाद का मूल 'ॐ' है और ॐ नामक एकात्मक अनाहत नाद का मूल शक्ति है ।

'सच्चिदानन्द विभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।
आसीच्छक्तिस्ततो नादः नादाद्बिन्दु समुद्भवः ॥ —शारदा तिलक

सारे वर्णों (वर्णमाला) का मूल 'नाद' है और मूल नाद अनाहत नाद है और वह एक है—

'एको नादात्मको वर्णः सर्वनाद विभागवान् ।
सोऽनस्तमितरूपत्वादनाहत इतीरितः ॥

भर्तृहरि की दृष्टि—यह अनाहत एकात्मक नाद कौन है? भर्तृहरि कहते हैं—

अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दतत्त्वं यदक्षरम् ।
विवर्ततेऽर्थभावेन प्रक्रिया जगतो यतः ॥

—चिद्वल्ली

इसी एकात्मक अनाहत नाद को कहते हैं—'ॐ' । यही ॐ **'शब्द ब्रह्म'** कहलाता है । भगवती त्रिपुर सुन्दरी इसी शब्दब्रह्म से विभूषित है या 'शब्दब्रह्ममयी' है—

'शब्दब्रह्ममयी स्वच्छा देवी त्रिपुरसुन्दरी ।

चिद्वल्लीकार का कथन है कि 'नाद' समस्त शब्दों की उत्पत्ति के मूल वर्ण हैं—'नादः सर्वशब्दोत्पत्ति हेतुर्वर्णः ।' 'स एव ब्रह्म'—वही ब्रह्म है ।

भास्करराय की दृष्टि—भास्कर राय कहते हैं कि सारे वर्णों में (मुख्य प्राणतत्त्व के रूप में) नाद ही अनुस्यूत है—

वर्णेषु नादोऽनुस्यूतः ।[1]

भास्कर राय कहते हैं कि नाद नौ हैं—**नाद नवकः** । ये मूलाधार आदि चक्रों में स्थित हैं— नादनवकं मूलाधारादिषट्के नादे, नादान्ते, ब्रह्मरन्ध्रे च स्थितम् ।[2]

शब्द ब्रह्म (ओंकार/सर्वोच्च अनाहत नाद) का अधिष्ठान, लयस्थान कौन है? वह है 'पर ब्रह्म' । शब्द ब्रह्म परब्रह्म में लयीभूत हो जाता है । उपनिषद् में कहा गया है—

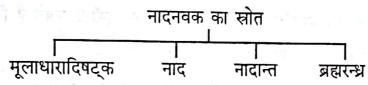
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परब्रह्माधिगच्छति ।

अर्थात् 'शब्दब्रह्म' की साधना में निष्णात योगी 'परब्रह्म' में लयीभूत हो जाता है ।

'वाक्' और 'अर्थ' शिव-शक्ति युगल हैं—

१. वागर्थौ नित्ययुतौ परस्परं शक्तिशिवमयावेतौ ।
सृष्टिस्थितिलयभेदौ त्रिधाविभक्तौ त्रिबीजरूपेण ॥

पुण्यानन्द (कामकला विलास)

२. वागार्थाविव संपृक्तौ वागर्थप्रतिपत्तये ।
जगतः पितरौ वन्दे पार्वतीपरमेश्वरौ ॥

भास्करराय की दृष्टि—भास्कर राय कहते हैं—नाद नवकं १. मूलाधारादिषट्के, २. नादे, ३. नादान्ते, ४. ब्रह्मरन्ध्रे च स्थितम् ।[3]

१० नाद (नटनानन्द की दृष्टि के अनुसार)—नटनानन्द 'चिद्वल्ली' में नादों के १० प्रकार का उल्लेख करते हुए कहते हैं । (क) नादं विभजते । स च दशविधोपजायते। १. चिणीति प्रथमः । २. चिणिचिणीति द्वितीयः । ३. घण्टानादस्तृतीयः, ४. शङ्खनादश्चतुर्थः । ५. पञ्चम नादस्तन्त्रीनादः । ६. षष्ठ स्तालनाद । ७. सप्तमो वेणुनादः । ८. अष्टमो भेरीनादः । ९. नवमो मृदङ्ग नादः । १०. दशमो मेघनादः ।[4]

(ख) नवम नाद का परित्याग कर देना चाहिए—'नवमं परित्यज्य दशमेवाभ्यसेत् ।

(ग) 'तस्मिन् विलीने मनसि गते सङ्कल्पे विकल्पे च दग्धे सदाशिवोऽहमिति परमहंसोपनिषत् ।

* समस्त मातृकायें आब्रह्मभुवनान्त सभी को आच्छादित करके स्थित हैं *

१-२. वरिवस्यारहस्यम् - प्रकाश (१।२२)
३. वरिवस्यारहस्यम् (१।२३)
४. हंसोपनिषद्

श्रीतन्त्रसद्भावकार की दृष्टि—तन्त्रसद्भाव में कहा गया है—

'या सा तु मातृकालोके परतेजस्समन्विता।
तया व्याप्तमिदं सर्वमाब्रह्मभुवनान्तरम् ॥
तत्रस्थश्च यथा नादो व्यापितश्च सुरार्चिते।
अवर्णस्थो यथा वर्णस्थितः सर्वगतः प्रिये ॥

(५६) लययोग और उसका स्वरूप

योग की जो चार साधना-पद्धतियाँ हैं उसी में सर्वोच्च पद्धति 'लययोग' है क्योंकि—

१. इन्द्रियों का स्वामी 'मन' है।

२. मन का स्वामी 'वायु' है।

३. वायु का स्वामी 'लय' है और (लय का स्वामी नाद है)।

'इन्द्रियाणां मनो नाथो, मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः, स लयोनादमाश्रितः ॥ (ह०यो०प्र०)
लय क्या है? यच्चित्तसन्ततलयः सलयः प्रदिष्टः । (अमरौध प्रबोध)

लय का स्वरूप क्या है?—लयो विषय विस्मृतिः कहकर सारे विषयों को भूल जाना 'लय' कहा जाता है तो—वासनाओं का अपुनर्भव भी लय है।

स्वात्मारामुनीन्द्र की दृष्टि—स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

(क) १. श्वास-निश्वास का प्रणाश
२. विषय-ग्रह का प्रध्वंस
३. समस्त क्रियाओं का अवसान
४. समस्त विकारों का ध्वंस
→ लय

इन चारों का जहाँ सङ्गम होता है वहाँ 'लय' का आविर्भाव होता है—

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्त विषयग्रहः ।[१]
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम ॥ (उप०४।३१)

(ख) १. समस्त संकल्पों का उन्मूलन
२. निःशेष क्रियाओं का अन्त
३. किसी अनिर्वचनीय स्थिति का आविर्भाव
→ लय

इन दोनों की सङ्गम-भूमि में ही लय का प्रादुर्भाव होता है—'उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पोनिः-शेषाशेषचेष्टितस्वावगम्यो लयःकोऽपि जायते वागगोचरः ॥[२]

---

१. हठयोग प्रदीपिका
२. हठयोग प्रदीपिका (४।३२)

(ग) १. वासनाओं के उत्थान का अभाव
२. विषयों की स्मृति का अभाव — लय

इन दोनों की संधि-भूमि में ही लय का उन्मेष हुआ करता है—

लयो लय इति प्राहु: की दृशं लय लक्षणम् ।
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषय - विस्मृति: ।।[1]

(घ) १. ब्रह्मरूप विषय में अन्त:करण की समस्त वृत्तियों का विलय
२. विद्या और अविद्या दोनों का अलक्ष्य में लोप

जहाँ ये दोनों निष्पादित हों वही केन्द्र लय है—

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय सनातनी ।
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ।।[2]

मन और प्राण का लय—जहाँ मन का लय होता है वहीं प्राण का भी लय हो जाता है और जहाँ प्राण का लय होता है वहीं मन का भी लय हो जाता है—

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ।।

प्राण का लय मन का लय

मन और प्राण के लय का परिणाम—जहाँ मन एवं प्राण का लय हो वहाँ किसी लोकोत्तर एवं अनिर्वचनीय आनन्द का आविर्भाव होता है ।

मन: प्राणलये कश्चिदानन्द: सम्प्रवर्तते ।[3]

* जहाँ वायु का लय होता है वहाँ मन का भी लय हो जाता है ।[4]

वायु मार्ग का निरन्तराभ्यास करने पर वायु-मन दोनों का लय हो जाता है—

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये संशय: ।
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ।। (४।५१)
एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ।। (४।५२०)

मन के लय का अन्यतम उपाय—स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि में मन के लय के सवा लक्ष उपायों में नादानुसन्धान मुख्यतम उपाय है—

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलय प्रकाश:कथिता जयन्ति।
नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ।।

नाद और लय का अन्तर्संबन्ध—स्वात्मा राम मुनीन्द्र कहते हैं—

---

१. हठयोग प्रदीपिका (४।३४)
२. हठयोग प्रदीपिका (४।३३)
३. हठयोग प्रदीपिका (४।३०)
४. हठयोग प्रदीपिका (४।६६)

काष्ठप्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥[1]

लय और विष्णु का परमपद—जहाँ मन का लय होता है वह स्थान 'विष्णु का परम पद' कहलाता है । 'अनाहत शब्द' में जो ध्वनि श्रुतिगोचर होती है उस ध्वनि के भीतर ही ज्ञेय रूप स्वप्रकाश चैतन्य (ज्योति) स्थित है । उस ज्योतिस्वरूप एवं ज्ञेय रूप उस आत्मचैतन्य में मन स्थित है । 'पर वैराग्य' रूप सकल वृत्ति निरोध के द्वारा जहाँ मन का लय होता है वही विष्णु का 'परमपद' कहलाता है ।

'अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ॥
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥[2]

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'लययोग' के उच्चतम शिखर का उपदेश देते हुए कहा है कि—

१. तत्वज्ञ योगी 'द्वादशान्त' में ही बैठता है और विश्वात्मैक्य (महाव्याप्ति) एवं 'महानिद्रा' (तुरीयावस्था) में स्थित रहता है तथा—

२. अन्त में द्वादशान्त में ही लयीभूत हो जाता है —

(क) कृत्वा प्रेतासनं दिव्यं द्वादशान्तमनासृतम् ।
(ख) अधोर्ध्वे रमते हंसो द्वादशान्ते लयं पुनः ॥[3]

मत्स्येन्द्रनाथ ने लय-पद्धति इस प्रकार प्रस्तुत की है—

शिव मध्ये गता शक्तिःक्रियामध्यस्थितः शिवः ।
ज्ञानमध्ये क्रिया लीना क्रिया लीयति इच्छया ॥ ६ ॥
इच्छाशक्तिर्लयं याति यत्र तेजः परः शिवः ॥ (२।६)

सामान्यतः लय-प्रक्रिया इस प्रकार है—

१. पृथ्वी का लय जल तत्त्व में, २. जल तत्त्व का लय अग्नि तत्त्व में, ३. अग्नि तत्त्व का लय वायु तत्त्व में, ४. वायु तत्त्व का लय आकाश तत्त्व में, ५. आकाश तत्त्व का लय अपनी तन्मात्रा 'शब्द तन्मात्रा' में, ६. शब्द तन्मात्रा का लय नाद या ओंकार या 'शब्द ब्रह्म' में, ७. शब्द ब्रह्म का लय 'पर ब्रह्म' में—

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परब्रह्माधिगच्छति ।

(५७) लय योग

मत्स्येन्द्रनाथ ने 'लय योग' पर भी प्रकाश डाला गया है । उनके अनुसार लय के दो प्रकार हैं—१. पिण्डगत लययोग, २. ब्रह्माण्डगत लययोग । मत्स्येन्द्रनाथ ने ब्रह्माण्डीय-पद्धति पर भी प्रकाश डाला है । वे कहते हैं—

---

१. हठयोग प्रदीपिका (४।९८)
२. हठयोग प्रदीपिका (४।१००)
३. कौलज्ञाननिर्णय (१७।१४-१८)

'शिव मध्ये गता शक्तिःक्रिया मध्य स्थितः शिवः।
ज्ञानमध्ये क्रिया लीना, क्रिया लीयति इच्छया ।
इच्छाशक्तिर्लयं याति यत्र तेजः परः शिवः ।[१]

इसे ही मत्स्येन्द्रनाथ ने 'संहार' पद्धति भी कहा है । यही प्रलय-प्रक्रिया है । इस लय (संहार) व्यापार में—१. शक्ति शिव में लयीभूत हो जाती है, २. शिव 'क्रियाशक्ति' में लयीभूत हो जाते हैं । ३. 'क्रियाशक्ति' ज्ञानशक्ति में लयीभूत हो जाती है । ४. 'ज्ञानशक्ति' इच्छाशक्ति में लयीभूत हो जाती है । ५. एवं इच्छाशक्ति तेजविग्रह परमशिव में लयीभूत हो जाती है ।

उपर्युक्त शक्तित्रय तो महात्रिपुरसुन्दरी का स्वरूप है । 'ललिता सहस्रनाम' में प्रोक्त १००० नामों में से भगवती के नाम 'इच्छा ज्ञान' एवं क्रिया भी है—

इच्छाशक्ति ज्ञानशक्ति क्रियाशक्ति स्वरूपिणी ।

और इनका भी परस्पर लय होता है यथा—

क्रियाशक्ति का ज्ञानशक्ति में एवं ज्ञान शक्ति का 'इच्छाशक्ति' में, इच्छाशक्ति का आनन्द शक्ति में , आनन्द शक्ति का चितिशक्ति में और चितिशक्ति का परम शिव में ।

लय का स्वरूप—वासनाओं का अपुनर्भव ही 'लय' है । निर्वाण ही लय है ।

१. इन्द्रियों का स्वामी मन है, २. मन का स्वामी प्राण है, ३. प्राण का स्वामी लय है, ४. लय का स्वामी नाद है ।

'इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ।।'

मनोलय का स्वामी (या साधन) है 'लय' । लय नादाश्रित है ।

४. मन एवं प्राण का लय होने पर अनिर्वचनीय आनन्दाप्ति होती है ।[२]

५. श्वास-प्रश्वास का अवसान, विषयग्रह का अवसान, चेष्टाओं का अवसान और विकारों का अवसान-यही मनोभूमि लय है ।

नादाश्रित लय—योगी घेरण्ड ने 'घेरण्ड संहिता' के पञ्चमोपदेश में नाद तत्त्व पर यथेष्ट प्रकाश डाला है और नादानुसंधान पद्धति से श्रुत नादों का वर्णन इस प्रकार किया है—

प्राथमिक नाद— १. झिंजी नाद,

द्वितीय नाद— २. वंशीनाद ।

तृतीय नाद— ३. मेघनाद, ४. भ्रमरीनाद, ५. घण्टानाद, ६. कास्य नाद ।

चतुर्थ नाद— ७. तुरीनाद, ८. भेरीनाद, ९. मृदंग नाद, १०. आनक नाद, ११. दुंदुभी का नाद ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (२१।६-७)   २. हठयोग प्रदीपिका

'शृणु याद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिंजी नादं च वंशी नादं ततः परम् ।।
मेघ झर्झर भ्रमरी घण्टा कांस्यं ततः परम् ।
तुरी भेरी मृदंगादि निनादानकदुन्दुभिः ।।

इसे सुनने की पद्धति इस प्रकार है—

'अर्द्धरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरककुम्भकम् ।।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।।[१]

इस प्रकार नित्य इन नादों को श्रुतिगोचर करते रहने के निरन्तराभ्यास से अनेक प्रकार के नाद सुनाई पड़ने लगते हैं और उसके बाद अनाहत नाद श्रुति गोचर होता है। घेरण्ड ऋषि कहते हैं—

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरंतर्गतं ज्योतिर्ज्योतेरंतर्गतं मनः ।।
तन्मयो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं च भ्रामरी सिद्धिः याति विष्णो परमं पदम् ।।[२]

नाद श्रवण की द्वितीय विधि—अजपा जप । घेरण्ड ऋषि कहते हैं—

हंकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत पुनः ।
षट्शतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येक विंशतिः ।
अजपां नामगायत्री जीवो जपति सर्वदा ।।

जब श्वारु भीतर से बाहर आए तब 'हं' और जब श्वास बाहर से भीतर आए तब श्वास के साथ-साथ 'सः' की ध्वनि की कल्पना करनी चाहिए । प्रत्येक जीव दिन रात में २१००० बार इसी मन्त्र का जप करता है । इसे ही 'अजपा जप' या 'अजपा गायत्री' कहा करते हैं ।

स्वात्मा राम मुनीन्द्र की दृष्टि—स्वात्मा राम मुनीन्द्र कहते हैं कि आदि नाथ ने मन के लय के सवा करोड़ उपाय बताए हैं किन्तु उनमें नादानुसन्धान नामक उपाय इतना श्रेष्ठ है कि उसे ही मुख्यतम उपाय या साधन स्वीकार किया गया है—

'श्री आदिनाथेन सपाद कोटि लय प्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धान कमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ।।

आचार्य शङ्कर तो नादयोग की इस नादानुसन्धानात्मिका पद्धति को इतना श्रेष्ठ मानते हैं कि उसे अभिवादन तक करते हैं—

'नादानुसन्धान! नमोऽस्तु तुभ्यं,
त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।'

१-२. घेरण्ड संहिता (उपदेश ५)

भवत्प्रसादात् पवनेन साकं,
विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥
—योग तारावली

'सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष,
लयावधानानि वसन्ति लोके ।
नादानुसन्धान समाधिमेकं,
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥
—योग तारावली

नादश्रवण के लिए आसन—स्वात्माराम मुनीन्द्र नादश्रवण के लिए मुक्तासन एवं शांभवी मुद्रा को उपयोगी मानते हैं। अत: मुक्तासन लगाकर एवं शांभवी मुद्रासाधकर दक्षिण कर्ण से, इस ध्वनि को एकाग्रतापूर्वक सुनना चाहिए। पराङ्मुखी मुद्रा भी नाद श्रवण में सहायक है जिसमें कि श्रवणपुट, नयन युगल, घ्राणेन्द्रिय, मुख को बन्द करके नाद श्रवण करने का प्रयास करना चाहिए। इस मुद्रा से सुषुम्णा नाड़ी विशुद्ध हो जाती है और नाद स्फुट रूप से श्रुति गोचर होने लगता है—

'शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलं श्रूयते नादः ।

नाद की अवस्थायें—

'आरम्भश्च घटश्चैवं तथा परिचयोऽपि च ।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्था चतुष्टम् ॥

१. आरम्भवस्था, २. घटावस्था, ३. परिचयावस्था एवं ४. निष्पत्यवस्था ।

आरम्भावस्था—ब्रह्मग्रन्थि का वेधन करने से वह विचित्र आनन्द अनुभूत होता है जो आभूषणों के खनकने से होता है—

क्वणक-ध्वनि का श्रवण—

'ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसम्भवः ।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥

इससे दिव्यदेह, तेजस्विता, दिव्य गन्ध, आरोग्य प्राप्त होता है।

परिचयावस्था—इस अवस्था में मर्दल ध्वनि श्रुतिगोचर होने लगती है। 'तृतीयां तु विज्ञेयो विहायो मर्दल ध्वनिः ।' भृकुटियों के मध्य आकाश में ढोल की ध्वनि सुनाई पड़ने लगती है। इस समय दोष-दुःख-जरा-व्याधि-क्षुधा-निद्रा आदि से भी मुक्ति मिल जाती है। इसमें चित्तानन्द का त्याग करना पड़ता है। उससे आत्मसुख रूप सहजानन्द प्राप्त होता है।

निष्पत्ति अवस्था—'रुद्रग्रंथि' का भेदन करके जब वायु 'शर्वपीठ' में प्रविष्ट हो जाती है तब वैणवध्वनि एवं वीणा ध्वनि श्रुतिगोचर होने लगती है।

'रुद्र-ग्रन्थिं यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥

घटावस्था—नाद श्रवण की द्वितीयावस्था 'घटावस्था' है। इस अवस्था में वायु सुषुम्णा नाड़ी में प्रविष्ट हो जाती है।

प्राणापानौ नादबिन्दू जीवात्म परमात्मनोः।
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्मात्स घट उच्यते॥

ब्रह्मग्रन्थि का आरम्भवस्था में भेदन होने के पश्चात् 'विष्णुग्रन्थि' का भेदन करने से परमानन्द सूचक ध्वनि विमर्द-ध्वनि एवं भेरी-ध्वनि— अतिशून्यरूप 'कण्ठाकाश' में श्रुतिगोचर होती है—

'विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्द सूचकः।
अति शून्ये विमर्शश्च भेरी शब्द स्तदा भवेत्॥'

यही 'घटावस्था' है। इसके बाद 'मर्दल ध्वनि' के साथ परिचयावस्था आती है। 'रुद्रग्रन्थि' का भेदन करने पर शर्वपीठ में जब अनिल का प्रवेश होता है तब वैणव एवं वीणा की ध्वनि श्रुतिगोचर होती है। नाद का प्रभाव इस प्रकार है—

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति।
नादे प्रवर्तितं चिन्तं नादेन सह लीयते॥

नादानुसन्धानोत्पन्न आनन्द अनिर्वचनीय है—अवर्ण्य है—

आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरु नाथ एकः।

दोनों कानों को बन्द करके कान के भीतर की ध्वनि सुनने पर स्थिर पद प्राप्त होता है—

तत्र चित्तं स्थिरी कुर्याद्यावत्स्थिर पदं व्रजेत्।

नादश्रवण के विभिन्न चरण—

श्रूयते प्रथमाभ्यासेनादो नानाविधो महाना।
ततोभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः॥
आदौ जलधि जीमूत भेरी झर्झर संभवाः।
मध्ये मर्दल शंखोत्था घण्टा काहलजास्तथा॥
अन्ते तु किंकिणी वंशवीणा भ्रमर निःस्वनाः।
इति नानाविधाः नादा श्रूयन्ते देह मध्यगाः॥
नियम—महति श्रूयमाणेऽपिमेघभेर्यादिके ध्वनौ।
तत्र सूक्ष्मातसूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत्॥

—हठयोग प्रदीपिका

नादश्रवण के विभिन्न सोपान

आदि में	मध्य काल में	नाद-साधना के अन्तिम सोपान पर
जलधि-जीमूत, भेरी, झर्झर की ध्वनि श्रुति गोचर होती है।	मर्दल, शंख, घण्टा, काहल की ध्वनि श्रुति गोचर होती है।	किंकिणी-वंशी-वीणा भ्रमर आदि नानाविध ध्वनियाँ श्रुतिगोचर होती है।

नाद-साधना का महत्व— स्वात्मा राम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

१. अभ्यस्यमान नाद अन्य बाह्य ध्वनियों के लिए कान के कपाट बन्द कर देता है। और अभ्यासी एक पक्ष (मासार्ध) में ही सारे विक्षेपों (मनः चांचल्य के विकल्पों) से मुक्त होकर आह्लादित हो उठता है।[१]

२. प्रारम्भ में तो स्थूल किन्तु बाद में सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ध्वनियाँ श्रुतिगोचर होने लगती है।[२]

३. मन-तुरङ्ग के परिघ (घुड़शाल) में नाद अवरोधक लौहदण्ड के समान घोड़े को बाहर जाने से रोकने वाला है।

४. मन रूपी सर्प नाद सुनकर पूर्णतया एकाग्र हो जाने के कारण कहीं भी दौड़कर जा नहीं पाता।

५. जैसे अग्नि में डालने पर काष्ठ जलकर नष्ट हो जाता है, और उसके शान्त होने के साथ अग्नि भी शान्त हो जाती है उसी प्रकार काष्ठ नाद के साथ मिलकर मन भी शान्त हो जाता है।

लययोग सम्बन्धिनी गोरक्षदृष्टि— गोरक्षनाथ ने 'अमनस्क योग' में जो लय-पद्धति प्रस्तुत की है वह संक्षेप में इस प्रकार है—

तत्त्वों की लय प्रक्रिया—

स्वच्छन्द तन्त्र (पटल ११) में तत्त्वों के लय की प्रक्रिया इस प्रकार बताई गई है—

'आपस्तेजसि लीयन्ते तत्तेजश्चानिले पुनः ॥ २८४ ॥
तथाऽनिलोम्बरं प्राप्य, सह तेनैव लीयते।
तन्मात्रेषु प्रलीयन्ते, यथोत्पत्यानि च क्रमात् ॥
तन्मात्राण्यहंकारे, सेन्द्रियाणि यथा क्रमम्।
स बुद्धौ सा च गहने, गुणसाम्ये प्रलीयते ॥ २८६ ॥
अशेष भुवनाधारमण्डप्सु प्रलीयते ॥ २७९ ॥'

(५८) सहजयोग

सहज अमनस्क की साधना गोरक्ष की सर्वोच्च साधना रही है। उनके गुरु

१. हठयोग प्रदीपिका (४।८३)

मत्स्येन्द्रनाथ भी 'सहजयोगी' थे। मत्स्येन्द्र ने गोरक्षनाथ को उपदेश देते हुए कहा था—

अवधू सहज मुषि रहणीं सक्ति मुषि ध्यान।
गगन मुखि अमीरस, चित मुषि पान ॥ (मत्स्येन्द्रनाथ)

मत्स्येन्द्र ने चार सोपान बताए— १. सहजमुख रहणीं, २. शक्तिमुख ध्यान, ३. गगन मुख अमृतपान, ४. चित्त मुखपान, मत्स्येन्द्र कहते हैं। अवधू सहज मुषि होइ आवै सक्ति मुषि होइ जाइ (मत्स्येन्द्र) जो व्यक्ति सहजमुख रहनी का अभ्यास कर लेता है उसे शक्ति मुख होकर रहने एवं सिद्धि पाने में कठिनाई नहीं होती। मत्स्येन्द्र कहते हैं—

सहज अस्थान धरि काल सौं रहै, ऐसा विचार मछिंद्र कहै।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि 'सहज शून्य' में निवास करने से साधक का मन स्थिर रहता है—

सहज सुन्नि मैं मन घिर रहै। ऐसा बिचार मछिंद्र कहै।

मत्स्येन्द्रनाथ यह भी कहते थे कि मन में जब तक दुविधा या द्वन्द्व या अनिश्चितता विद्यमान है उसमें सहज का उन्मेष संभव नहीं है अतः इसका ध्वंस करके ही सहज रहनी का अभ्यास करना चाहिए।

'दुबध्या मेटि सहज मैं रहै। ऐसा बिचार मछिंद्र कहै।

गोरक्षनाथ तो 'सहज शून्य' को ही अपना निवास स्थान मानते थे—

'इहाँ नाहीं उहाँ नाहीं त्रिकुटी झँझरी।
सहज सुनि मैं रहनि हमारी ॥

गोरक्षनाथ एक रूपक प्रस्तुत करते हुए कहते हैं कि—१. सहज की तो जीन हो, २. पवन के अश्व हों, ३. चित्त का चाबुक हो, ४. लय की लगाम हो, ५. चैतन्य (आत्मा) का सवार हो और ६. ज्ञान का गुरु हो—

'सहज पलाण, पवन करि घोड़ा लै लगाम चित चबुका।
चेतनि असवार ग्यान गुरु करि और तजौ सब ढबकाई ॥

गोरक्षनाथ ने लेन-देन प्रीति-ल्यौ एवं क्रिया (आचरण, व्यवहार करनी) सभी में 'सहज' को महत्त्व दिया और कहा—

अवधू सहजै लैणा, सहजै दैणा, सहजै प्रीति ल्यौ लाई।
सहजै सहजै चलैगारे अवधू, तौ बासण करैगा समाई॥

शरीर रूपी बासन (पात्र) का विकास तभी होगा अन्यथा नहीं होगा। 'सहज' का ध्यान सहज समाधि, सहज अमनस्क, सहज तत्त्व, सहज रहनी, सहज करनी एवं सहज साधना— ये सभी नाथ पन्थी योगियों को अत्यन्त प्रिय थे। नाथ पंथ में मत्स्येन्द्रनाथ इस सहज योग के अप्रतिम उपदेष्टा थे।

मत्स्येन्द्रनाथ 'कौलज्ञाननिर्णय' (पटल १४।९५) में कहते हैं—

सहजान्त स्थितन्तत्त्वं स्फुरन्तं मणि निर्मलम् ।
मुक्ताफलसमौपम्यं खद्योत सदृशं प्रिये ।
तारकोल्लास संकाशं प्रस्फुरन्तन्नभः स्थले ।
सितरक्तश्च कृष्णश्च धूम्र पीतश्च रुपकम् ॥
. .. . सृष्टिसंहारकारकम् ।
उत्तपत्ति प्रलयञ्चैव अकुलकुलवर्जितम् ।
दिवायामभ्यसेद्देवि! कृत्वादित्यन्तु दृष्टतः ।
स्वरूपं दृश्यते . . . . ।
कुर्यात् प्रयत्नेन पर रूपं न संशयः ।
क्षणेन कुरुते सृष्टिं संहाराञ्च वरानने ।
निशायामभ्यसेद्देवि! उत्तुङ्ग शतमीश्वरम् ।
कोदण्डद्वयमध्यस्त . . . . ।
एतन्ते परमं देवि! येन सृष्टं चराचरः ।
अस्मिन्नेव लयं भद्रे समुद्रेण नदी यथा ॥

यह सहज तत्त्व स्थिर है और सर्वव्यापी है—

रमते सहजं तत्त्वं यथात्मनि तथापरे ।
ज्ञात्वा तत्त्वमिदन्देवि! भवबन्धात्मकैः प्रिये ॥[1]

'सहजदेवता' हृदय में सदैव विद्यमान हैं अतः नित्य स्मरणार्ह (स्मरणीय) है—

हृदिस्थ सहजो देव स्मरणार्हः स उच्यते । (पटल १७)

सहजावस्था का शास्त्रीय स्वरूप—

स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—१. शक्ति का बोधाविर्भाव, २. निःशेष कर्मों के त्याग से सहजावस्था का आविर्भाव होता है ।

'उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥[2]

(क) विषयों का त्याग—दुर्लभ है, (ख) तत्त्व का दर्शन दुर्लभ है, (ग) दुर्लभ अवस्था सहजावस्था है—

'दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था . . . . ॥ (ह०यो०प्र०)

(५९) सहज तत्त्व और उसका स्वरूप

'सहज तत्त्व' साधना के क्षेत्र में अत्यधिक आकर्षण का विषय बना रहा क्योंकि कृत्रिमता की अपेक्षा सहजता (स्वाभाविकता) अधिक प्रिय होती है ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१७।२१) २. हठयोग प्रदीपिका (३।११)

बौद्ध दर्शन में तो 'सहजयान' एक पृथक् सम्प्रदाय ही बन गया तथा सहज-साधना एक पृथक् साधना ही स्वीकार कर ली गई। वज्रयान के अनन्तर 'सहजयान' आया और बौद्धों में 'इन्द्रभूति' एवं 'लक्ष्मींकरा' ने इसका दृढ़ता पूर्वक प्रतिपादन एवं प्रचार किया।

'सहज' शब्द का अर्थ है—प्रज्ञा-ज्ञान। सम्पूर्ण धर्मों का अकृत्रिम (जन्मजात या स्वाभाविक) लक्षण 'सहज' है। 'अद्वयवज्रसंग्रह' में 'सहज' की स्वरूप-विवृति इस प्रकार की गई है—

'सहज सत्सर्वं सहजच्छायानुकारित्वात् सहजमित्यभिधीयते ।
सहजच्छाया सहजसदृशं ज्ञानं प्रतिपादयति सहजं प्रज्ञाज्ञानम् ॥'

अतएवं प्रज्ञाज्ञाने सहजस्योत्पत्तिर्नास्ति। यस्याः सहजं नाम स्वरूपं सर्वधर्मानामकृत्रिम लक्षणं इति यावत् ॥

—अद्वय वज्र संग्रह

सहज एवं प्रज्ञान ज्ञान अभिन्न हैं। सम्पूर्ण धर्मों का अकृत्रिम लक्षण ही 'सहज' है। धर्म का अकृत्रिम लक्षण यह है कि वे निःस्वभाव हैं अन्य शून्य हैं। उनकी प्रतीति होती है, वे अभाव नहीं है तथा वे भावाभाव से अतीत शुद्ध बोधि हैं।

जगत में भोगों की ओर मन की उन्मुखता 'सहज' है अतः भोग द्वारा योग की प्राप्ति 'सहजमार्ग' है। भोग द्वारा भी तत्त्वज्ञान प्राप्त किया जा सकता है उसके लिए सन्यास एवं त्याग-मार्ग आवश्यक नहीं है।

मन जिधर चले उधर ही चल कर और जहाँ भी मन लगे वहीं उसे रोककर उस वस्तु से पूर्णतादात्म्य स्थापित करना चाहिए क्योंकि मन को वशीभूत करने का यह अन्यतम उपाय है। मन की सहजगति का अनुसरण तो प्रत्येक के लिए सहज है। मन किसी भी तरह क्षुब्ध न हो—ऐसा ही प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है—

'तथा तथा प्रवर्तेत, यथा न क्षुभ्यते मनः ।
संक्षुब्धे चित्तरत्ने तु सिद्धिर्नैव कदाचन ॥
तस्मात् सिद्धिं परामिच्छन्साधको विग्रताग्रहः ।
चित्तानुकूल योगेन साधयेत् परमं पदम् ।

—प्रज्ञोपाय विनिश्चय सिद्धि

अनङ्गवज्र का कथन है कि जिस प्रकार गोबर से सूत्र दृढ़ किया जाता है उसी प्रकार नाना उपायों से चित्त को दृढ़ किया जाता है। उपाय चित्तानुकूल ही होने चाहिए अतः कठिन प्रक्रियाओं से सदैव बचना चाहिए। यही सहजयोग है—

गोमयाधार योगेन सूत्रं सन्धार्यते यथा ।
चित्तं सूत्रं तथा धार्यं उपायाधारयोगतः ॥
सहजोऽकृत्रिमोयस्मात् तस्मात् सङ्गो न साहजः ।
सुखं न सहजादन्यत् सुखं चासङ्गलक्षणम् ॥

विश्वं स्वसमयं कृत्वा मग्नः सहजसागरे ।

—अद्वयवज्र संग्रह

सहज एक साधना पद्धति है जिसमें हठयोग द्वारा प्रज्ञा एवं उपाय में सामरस्य स्थापित करके अनुत्तर ज्ञान महासुख की अनुभूति एवं सहज स्वभाव सिद्ध करके, महामुद्रा के साथ रहते हुए समस्त बाह्य अनुष्ठानों से भुक्त होने पर विशेष बल दिया जाता रहा है।

प्रो० प्रबोध चन्द्र बागची 'सहजमत' को प्राचीन चीनी धर्म ताओवाद से अनुप्राणित मानते हैं। ताओधर्म चीनी जनता का प्राचीन धर्म है जिसका प्रवर्तन लाओत्से ने (लगभग ६०० ई०पू०) किया उसका मुख्य प्रचार च्वांगत्से ने लगभग ४०० ई०पूर्व किया। ताओमत का जीवन दर्शन सहज जीवन दर्शन था। वे सहज शुद्ध स्वभाव में विश्वास करते थे। ताओ पूर्ण, शून्य, संज्ञा हीन, स्वभावहीन, रूप हीन, नैरात्म्यरूप, तर्कातीत, ज्ञानातीत, सर्वसत्वमय और जगन्माता है। वह नारी रूप है।

मत्स्येन्द्रनाथ की सहज सम्बन्धिनी दृष्टि—'कौलज्ञाननिर्णय' (१५-१०) में इसे शरीरस्थ चक्र कहा गया है—

'सहजं तु इमं चक्रं वज्रनामातिकोद्भवम् ॥ (१५-१०)

अर्थात् 'सहज चक्र' एक शक्ति शाली वज्र है। इसे 'वज्रयोग' द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

'वज्रयोग प्रयोगेण वज्रवद्भवते नरः ॥ (१५।१०)

जब यह 'वज्रचक्र' शरीर में पहुँच जाता है तब यह वज्रवत दृढ़ हो जाता है।

वज्रवत्तिष्ठते देहं संहारस्तु न हि प्रिये ॥ (१५।२५)

और इस स्थिति में समचित्तता अधिगत कर लेता है।

'अकुल वीरतन्त्र' में इस पर सविस्तार प्रकाश डाला गया है। यह सहजानन्द की अवस्था है। (अकुल वीर तन्त्र : 'व') यहाँ इसकी व्याख्या इस प्रकार की गई है—

सर्वज्ञं सर्वमासृत्य सर्वतो हितलक्षणम् ।
सर्वेषां सिद्धिस्तत्रस्था सर्वसिद्धिश्च तत्र वै ।
यत्रासौ अकुलवीरो दृश्यते सर्वतोमुखम् ।
तं विदित्वा परं रूपं मनो निश्चलतां व्रजेत् ।
शब्दरूपस्पर्शगन्धश्चैवात्र पञ्चमम् ।
सर्वभावाश्च तत्रैव प्रलीनाः प्रलयं गताः ।
भावाभाव विनिर्मुक्त उदयास्तमनवर्जितः ।
स्वभावमतिमतं शान्तं मनो यस्य मनोमय् ॥

—अकुलवीरतन्त्र 'ए' (११-१४)

यह सर्वज्ञ (Oniscient) सर्वशक्तिमान (Omnipotent) एवं उत्कृष्ट या शुभ है। इसमें सारे आत्मिक साफल्य निहित है। इसे प्राप्त करके मन पूर्णतः अचल हो जाता है। ध्वनियाँ, रूप, स्पर्श, गन्ध एवं अन्य सभी संवेदनायें एवं उनके रूप सभी इसी में लय हो

जाते हैं। यह विध्यात्मक एवं निषेधात्मक सभी प्रकार के विध्यात्मक निषेधात्मक (सूर्य) धर्मों से अतीत है। इसमें न तो कोई आविर्भाव-तिरोभाव है और न कोई अपूर्णता अत: यह पूर्णतम शान्ति का पर्याय है।

यह दिव्यावस्था कार्यकारणपरम्परा से भी अतीत है। यह अविवेच्य एवंअचिन्त्य अवस्था सारे दुःखों से अतीत है। यह समस्त भ्रान्तिमय विश्व (Illusory World) से अतीत है। यह सर्वव्यापक, स्वतन्त्रसत्ताक (Allpervading, Self e istent) है। यह एकता एवं समत्व की लोकोत्तर अवस्था है—

'कार्यकारणनिर्मुक्तमचिन्त्य मनामयम्।
मायातीतं निरालम्बं व्यापकं सर्वतोमुखम्॥
समत्वम् एक भूतञ्च ....॥ (३३-३४)

जब यह अवस्था उदित होती है तब सभी प्रकार के द्वैतात्मक ज्ञान (Dualistic knowledge) लुप्त हो जाते हैं। इस स्थिति में साधक 'साध्य' से तादात्म्य प्राप्त कर लेता है—

स्वयं देवी स्वयं देव: स्वयं शिष्य: स्वयं गुरु:।
स्वयं ध्यानं स्वयं ध्याता स्वयं सर्वत्र देवता॥[१]

साधना की इस चरमावस्था में किसी योग-साधना, बलि, व्रत, मन्त्र, ध्यान, श्नान, संसार के पवित्रीकरण-रीतिरिवाज, या पारम्परिक विधि-निषेध की आवश्यकता नहीं रहती।[२]

समयाचार की स्थिति भी तत्तुल्य है—

'समयिनां मन्त्रस्य पुरश्चरणं नास्ति। जपो नास्ति। बाह्य होमोऽपि नास्ति। बाह्यपूजा विधयो न सन्त्येवा हृत्कमल एवं सर्वं यावत् अनुष्ठेयम्।' अत: इस चरमावस्था में—

'जपो जल्प: शिल्पं सकलमपि मुद्राविरचना,
गति: प्रादक्षिण्यक्रममणमशनाद्याहुति विधि:।
प्रणाम: संवेश: सुखमखिलमात्मार्पणदृशा,
सपर्यापर्यायस्तव भवतु यन्मे विलसितम्॥'

'समयिनां मते समयस्य सादाख्यतत्त्वस्य सपर्या सहस्र दलकमल एव, न तु बाह्ये पीठादौ।'

अकुलवीरतन्त्र (वी०) में कहा गया है कि यह चरमावस्था सर्वातीत अवस्था है। इसे पुण्य-पाप स्पर्श भी नहीं कर सकते। यहाँ दुःख भी लेश मात्र नहीं है। इस स्थिति में साधक दग्ध बीजवत् रहता है। यह मूलहीन वृक्ष की अवस्था के तुल्य अवस्था है—

'दग्धबीजस्य सम्भूतिर्यथा नैव प्रपद्यते।

---

१. अकुलवीर तन्त्र (ए)
२. अकुलवीर तन्त्र (बी)
३. लक्ष्मीधर: लक्ष्मीधरा

मूलच्छिन्नो यथा वृक्षः प्ररोहन्नैव विद्यते ।
अकुलवीरस्य वै तद्वद् न पुनर्भव बन्धनम् ॥
—अकुल वीर तन्त्रः (८३-८४; ४८-४९)

(६०) उन्मन योग

उन्मन योग–एक विहङ्गमावलोकन

इन चक्रों की स्थिति, उनके लक्षण, उनके आकार एवं प्रभावों (सिद्धियों) की योग एवं तन्त्र शास्त्र में सविस्तर विवेचना की गई है। आचार्य भास्कर राय ने इनका स्वरूप इस प्रकार प्रस्तुत किया है—

१. आधारोत्थित नादो गुण इव परिभाति वर्णमध्यगतः मध्येफालं बिन्दुर्दीप इवाभाति वर्तुलाकारः। (१।२२)

२. तदुपरि गतोऽर्धचन्द्रोऽन्वर्थः कान्त्या तथाकृत्या। अथ रोधिनी तदूर्ध्वं त्रिकोणरूपा च चन्द्रिकाकान्तिः ॥ २३ ॥

३. नादस्तु पद्मरागवदण्डद्वयमध्यवर्तिनीव सिरा।

४. नादान्त स्तडिदाभः सव्यस्थित बिन्दु युक्तलाङ्गलम् ॥ २४ ॥

५. तिर्यगबिन्दुद्वितये वामोद्गच्छत्सिराकृतिः शक्तिः।

६. बिन्द्वच्छत्रयश्राकारधरा व्यापिका प्रोक्ता ॥ २५ ॥

७. ऊर्ध्वाधो बिन्दुद्वयसंयुतरेखाकृतिः समना।

८. सैवोर्ध्वबिन्दु हीनोन्मना तदूर्ध्वं महाबिन्दुः ॥ २६ ॥

उन्मना—अर्थात् समना की आकृति रेखा के ऊपर नीचे स्थित दो बिन्दुओं के समान होती है। ऊपर 'महाबिन्दु' की स्थिति होती है। (२६।१) वरिवस्यारहस्यम्।

(क) समना की स्थिति 'ब्रह्मरन्ध्र' में है। भास्कर राय कहते हैं—इयं च ब्रह्मरन्ध्रसंस्थाना। इयमेव च मनोन्मनीत्यपि व्यवह्रियते। मनसो यथावस्थित रूपस्यै वाभ्यासविशेषेणैतावत्पर्यन्तवृत्युद्गमः सुसाध इत्यतः समनेत्युच्यते ॥

(ख) उन्मना एतदुपरि तु रूपन्तरं प्राप्तस्यैव मनसो धृतिविषयतेत्यत उत्क्रान्त मनस्कत्वादुन्मना।— वरिवस्यारहस्यम् (प्रकाश टीका) भास्कर राय भास्कर राय ने इन्हें 'नाद नवक' कहा है।

नादनवकं १. मूलाधारादि षट्के, २. नादे, ३. ब्रह्मरन्ध्रे च स्थितम्।

नवभिर्नादैरक च ट त प य श ला ख्य वर्ग नवकवर्ता वैखर्याख्या मातृका जाता।

भास्कर राय—'प्रकाश'

मत्स्येन्द्रनाथ 'उन्मनी' के स्वरूप के विषय में कहते हैं कि गोरक्ष का प्रश्न 'कौणें

चेतनि मन उनमनि रहे?मत्स्येन्द्र—१.सदा चेतनि मन उनमन रहै। ऐसा विचार मछिन्द्र कहै।

गोरक्ष का प्रश्न— 'कौन ग्रह लै उनमन रहै?'
मत्स्येन्द्र का उत्तर—'सिव सकती ले उनमन रहै । ऐसा विचार मछिन्द्र कहै।
गोरक्ष का प्रश्न— 'तामैं निहचल कैसे रहै?
मत्स्येन्द्र का उत्तर— 'तामहि निहचल उनमन रहै । ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
गोरक्ष का प्रश्न— 'कौण सो पाती किहि विध रहै?
मत्स्येन्द्र का उत्तर— 'पाँचो पाती उनमनि रहै । ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
गोरक्ष का प्रश्न— 'कौंण रूप तन उनमन रहै?
मत्स्येन्द्र का उत्तर— रूप अरुप मन उनमनि रहै । ऐसा विचार मछिंद्र कहै।
गोरक्ष का प्रश्न— 'स्वामीं कौण सो जोगी कैसे रहै ।'
मत्स्येन्द्र का उत्तर— 'अवधूमन जोगी जै उनमनि रहै ।
अवधू मन जोगी जैं उनमनि रहै ।' —मछिंद्र गोरख बोध

गोरक्षनाथ की दृष्टि (उन्मनयोग विषयक दृष्टि)—गोरक्षनाथ कहते हैं—

१. अहनिसि मन लै उनमन रहै । गम की छाँड़ि अगम की कहै ।
२. मन पवना लै उनमनि धरिबा ते जोगी तत सारं ।
३. यहु मन ले जै उनमन रहै । तौ तीनि लोकी बातां कहै ।
४. अवधू दंम कौगहिबा उनमनि रहिबा ज्यूं बाजबा अनहद तूरं ।
५. छठै छमासि काया पलटिबा । तब उनमनी जोग अपारं ।
६. सुनि मॅडल वहाँ नीझर झरिया । चंद सुरजि ले उनमनि धरिया ।
७. उनमनि रहिबा भेदन कहिबा पीयबा नींझर पांणीं ।
८. असाध साधंत गगन गाजंत उनमनी लागंत ताली ।
९. अनहद सूं मन उनमन रहै सो सन्यासी अगम की कहै ।
१०. बदंत गोरख सति ते सूरिवाँ उनमनि मन मैं बास ।
११. तूटी डोरी रस कस बहै । उनमनि लागा अस्थिर रहै ।
उनमनि लागा होइ अनंद । तूटी डोरीं बिनसै कंद ।।
१२. उनमन जोगी सदवैं द्वार । नाद व्यंदले धूंधूंकार ।
१३. परचय जोगी उनमन खेला ।
१४. उनमनि डांडी मन तराजू पवन कीया गदियाना ।
१५. मन पवन दो काथ सुपारी उनमनी तिलक सींदूरं ।
१६. उनमनी तांती बाजन लागी यह बिधि तृष्णं खांडी ।
१७. मल पवन ले उनमनि रहै तौकाया जगजै गोरख कहै ।

१८. अरधैं जाता उधैं गहै द्वादस पवनां उनमन रहै ।

(६१) गोरक्षनाथ और उनका 'उन्मन योग' के प्रति सहजानुराग

गोरक्षनाथ ने अपनी योग-साधना का केन्द्रबिन्दु मन की साधना को तथा इस साधना में मन के मारण— मनोमारण, मनोच्छेद अर्थात् मन के आत्यन्तिक ध्वंस को स्वीकार किया था । उन्होंने षडंग योग, अष्टांग योग तथा तान्त्रिक योग की पद्धतियों को भी स्वीकार किया किन्तु सभी के लक्ष्य वेधन का लक्ष्य केवल मन था । क्योंकि—

'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयो: ।'

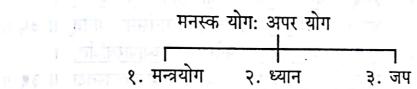
गोरक्षनाथ ने अपनी समस्त रचनाओं में तो इस लक्ष्य को ध्यान में रखा ही किन्तु साथ ही साथ उन्होंने इस साधना को सर्वप्रामुख्य प्रदान करने हेतु 'अमनस्कयोग' नामक स्वतन्त्र ग्रंथ की रचना भी की । इसमें १. समनस्क योग एवं २. अमनस्क योग दोनों साधनाओं की सविस्तर विवेचना की गई है । योग की दो धारायें हैं—

१. तारक योग—पूर्वयोग, अपर योग, मनस्क योग ।

२. अमनस्क योग—उन्मनयोग, पर योग ।

पूर्वयोग का लक्ष्य भी उन्मनी योग ही है—

'पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारक: क्षणात्।'[1]

तारक योग:—

१. मन्त्रयोगरता: केचित् केचिद् ध्यानविमोहिता: ।
जपेन केचित् क्लिश्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ।

२. केचिदागम-जालेन केचिन्निगम-संकुलै: ।

३. दृष्टि: स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं,
वायु: स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् ।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं,
स एव योगी स गुरु: स सेव्य: ।। १४ ।।

४. विविक्त देशे सुखसंनिविष्ट: समासने किंचिदुपेत्य पश्चात् ।
बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिराङ्गश्चिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व ।।

२. 'अमनस्क योग' में परतत्त्व का स्वरूप—

१. यस्मादुत्पद्यते सर्वंयस्मिन सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
यस्मिन् विलीयते सर्वं परतत्त्वं तदुच्यते ।।

२. भावाभावविनिर्मुक्तं विनाशोत्पत्ति वर्जितम् ।

१. अमनस्क योग (गोरक्षनाथ)

सर्वसंकल्पनातीतं पर तत्त्वं तदुच्यते ॥

प्रथम तत्त्व—पृथ्वी । द्वितीय तत्त्व-जल । तृतीय तत्त्व-तेजस्तत्त्वम् । चतुर्थतत्त्व-वायु तत्त्व पञ्चमतत्त्व-आकाश तत्व । षष्ठ तत्त्व- मनस्तत्त्व सप्तम तत्त्व = परमतत्त्व ।

अमनस्क की साधना-विधि—

१. विविक्तदेशे सुखसंनिविष्टः,
समासने किंचिदुपेत्य पश्चात् ।
बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिरांग
श्चिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व ॥ २९ ॥

२. सुखासने समासीनस्तत्त्वाभ्यासं समाचरेत् ।
सदाभ्यासेन तत्कुर्यात् परतत्त्वप्रकाशनम् ॥ ३० ॥

३. न किंचिन्मनसाध्यायेत् सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
स बाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्व संमुखः ॥ ३२ ॥

४. तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते ।
अमनस्केऽपि संजाते चित्तादिविलयो भवेत् ॥ ३३ ॥

५. चित्तादिविलये जाते पवनस्य लयो भवेत् ।
मनः पवनयोर्नाशादिन्द्रियार्थ विमुञ्चति ॥ ३४ ॥

६. इन्द्रियार्थैर्यदा मुक्तो बाह्यज्ञानं न जायते ।
बाह्यज्ञाने विनष्टे च ततः सर्वसमो भवेत् ॥ ३५ ॥

७. सदा सर्वसमे जाते भवेद् व्यापारवर्जितः ।
परब्रह्मणि सम्पन्नो योगी प्राप्तलयस्तदा ॥ ३६ ॥

८. सकलं समनस्कं च सापायं च सदा त्यज ।
निष्कलं समनस्कं च सापायं च सदा व्यज ।

९. न किंचिच्चिन्तयेद् योगी औदासीन्यपरो भवेत् ।
न किंचिच्चिन्तना देव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥

१०. चित्ते चलति संसारोऽचले तत्त्वं प्रकाशते ।
तस्माच्चित्तं स्थिरीकुर्यादौदासीन्यपरायणः॥ ९३ ॥

११. उत्तुंग सहजानन्दः सदाभ्यासरतः स्वयम् ।
सर्वसंकल्पसंव्यक्तः स विद्वान् कर्मसंत्यजेत् ॥

गोरक्षनाथ—अमनस्कयोग

उन्मनी सिद्धि—उन्मनी सिद्ध होने पर 'द्वैतभाव' नष्ट हो जाता है—

मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ (ह०यो०प्र०)

गोरक्षनाथ के अनुसार मन की अवस्थायें और अमनस्क योग

(मन की अवस्थायें)

'क' विश्लिष्टावस्था (तमोगुणात्मिका)	'ख' गतागतावस्था (राजोगुणात्मिका)	'क' सुश्लिष्टावस्था (सात्त्विकावस्था)	ख' सुलीनावस्था (निर्गुणावस्था)
विकल्पों एवं विषयों का ग्रहण		विकल्पातीत या विकल्प विनाश की अवस्था	

अभ्यस्त मन के विभिन्न स्वरूप

अभ्यास कर रहे योगी का चलायमान प्राथमिक मन = 'विश्लिष्ट मन'(१)	विश्लिष्टातीत एवं किंचित निश्चल मन='सानन्द मन'(२)	मन के अत्यन्त निश्चल होने पर मन की स्थिति = 'सुलीन मन'(३)

अमनस्क सहज तत्त्व ही गोरक्ष की साधना का अन्तिम लक्ष्य है—

निर्मनः सहजस्थिते पुरुषेन दिवारात्रिशब्दोऽस्त ।
जागरणशयनवर्जितः चिन्मात्रानन्दस्थानात् ॥ ११० ॥

यह चिन्मात्रानन्द में स्थित रहता है ।

मोक्ष = 'गुणत्रयमयीं रज्जुं सुदृढामात्मबन्धनीम् ।
अमनस्कक्षुरेणैवच्छित्वा मोक्षमवाजुयात्॥ ८९ ॥'

सहजामनस्क—

'इत्युक्तमेवत् सहजामनस्कं,
शिष्यप्रबोधाय शिवेन साक्षात् ।
नित्यं हि नूनं विगतप्रपञ्चं,
वाचामवाच्यं स्वयमेव बोध्यम् ॥
मोक्ष = चित्ते चलति ससारोऽचले मोक्षः प्रजायते ।
तस्माच्चित्त स्थिरीकुर्यादौदासीन्य परायणः ॥

गोरक्षनाथ—अमनस्क योग

इस दिशा में 'उन्मन योग' के साधनभूत अङ्गों पर भी प्रकाश डालना उचित है ।

*** स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि के अनुसार**

उन्मनीकल्पलतिका—के अङ्कुरण एवं विकास के निम्न अङ्गभूत तत्त्व हैं—

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।
उन्मनीकल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ उन्मनीकल्पलतिका

* भ्रूध्यान भी उन्मनी के उदय में सहायक है—

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम सम्मतम् ।

—हठयोग प्रदीपिका

(६२) उन्मन योग और मत्स्येन्द्रनाथ की दृष्टि

उन्मनयोग भारतीय तान्त्रिक योग की सर्वोच्च साधना है। 'यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह' की जो यात्रा मन के लौट आने से पूर्ण नहीं हो पाती और जहाँ जाकर 'वाणी' और 'मन' और दोनों आगे की यात्रा चलते रखने में असमर्थ हो जाते हैं उसी के पार की अगली यात्रा का पाथेय है 'उन्मन योग'।

मत्स्येन्द्रनाथ 'उन्मनी' का लक्षण-निर्वचन करते हुए कहते हैं कि 'उन्मनी' मन, धारण एवं ध्यान से अतीत है—

'उन्मनं मन रहितं ध्यानधारण-वर्जितम्। (१२।३)

उन्मनी साधन नहीं साध्य है तथापि साधक भी है क्योंकि 'उन्मनी' मोक्ष-प्रापक है—

'उन्मनन्तु मनो यस्य तस्य मोक्षो भवन्तीह ॥ (१३।५)

मत्स्येन्द्रनाथ ने इस 'समनातीत' परम पदस्वरूप उन्मनी को 'परमबिन्दु' के बाद सर्वोच्च स्थान दिया है। इसके लक्षण क्या है? उन्मनी भाव की स्थिति में सारे विकल्पात्मक चिन्तन निषिद्ध हो जाते हैं। मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

'मनस्य उन्मनीभावो यदा भवति सुन्दरि ॥ १४।८३ ॥
न जलं चिन्तयेद्देवि न वह्नि वायुराकाशम्।
नाधस्तादूर्द्धमध्यञ्च काष्ठवल्लोष्टवत् प्रिये॥

(मनस्य उन्मनीभावो यदा भवति सुन्दरि)।

शून्यशून्य मनः कृत्वा निश्चिन्तो निश्चलस्थितिः।
घटपटस्थितस्तम्भा ग्रामकूपादिकं बुधः।
भेरिशङ्खमृदङ्गैश्च वीणावंशनिनादितैः।
ताड्यमान्न बोध्यते जीवस्तल्लयतां गताः॥
भूतं भव्यं भविष्यञ्च अतीतानागतन्तथा।
क्षयो ह्यमरो भूत्वा कामदेव द्वितीयकः॥ आदि ॥[1]

स्वात्माराम मुनीन्द्र की दृष्टि—स्वात्माराम मुनीन्द्र कहते हैं कि—

१. जब प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रविष्ट होता है तभी मनोन्मनी सिद्ध होती है—

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ॥[2]

२. खेचरी की सिद्धि से भी 'उन्मनी' का आविर्भाव होता है।[3]

(६३) उन्मना का स्वरूप (तान्त्रिक दृष्टि)

१. 'उन्मना' की स्थिति कहाँ है?

समना के ऊर्ध्व प्रदेश में उन्मनी या उन्मना स्थित है।

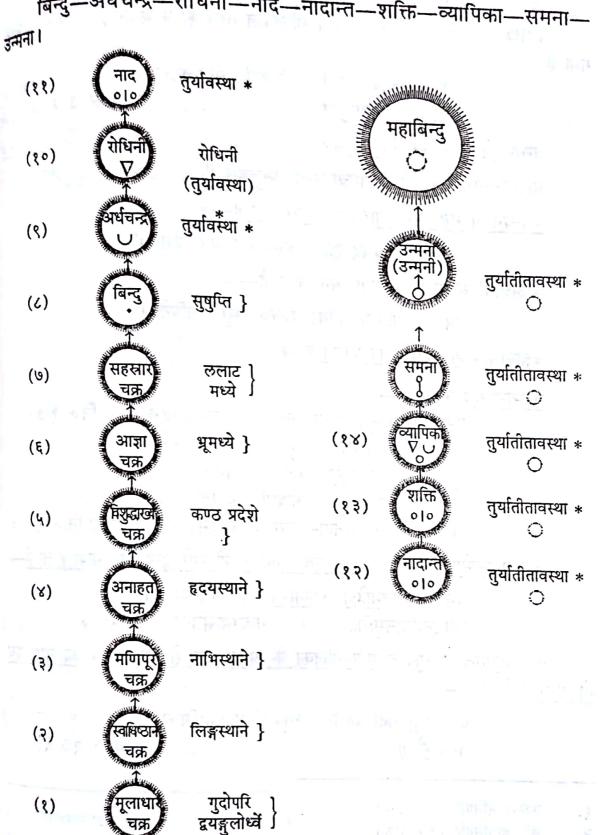
---

१. मत्स्येन्द्र नाथ (कौ०ज्ञा०नि०) २. हठयोग प्रदीपिका (४।२०)
३. हठयोग प्रदीपिका (४।४७) 'अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते'। (स्वात्माराम)

२. उन्मना की क्रमिक स्थिति क्या है?

उन्मना की आरोह क्रमानुसार इस प्रकार स्थिति है।

'मूलाधार चक्र' 'स्वाधिष्ठान चक्र' 'मणिपूरक' १. चक्र—अनाहत चक्र—विशुद्ध चक्र—'आज्ञाचक्र' के ऊपर 'सहस्रार चक्र' और सहस्रार चक्र के ऊपर स्थिति इस प्रकार है—

बिन्दु—अर्धचन्द्र—रोधिनी—नाद—नादान्त—शक्ति—व्यापिका—समना—उन्मना।

इसे निम्न रचनाओं द्वारा इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है।

(६४) बन्धन तत्त्व और मत्स्येंद्रनाथ

योगी मत्स्येन्द्रनाथ ने बन्धन को अज्ञान का पर्याय माना है।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—

१. न जानना—(परमार्थ सत्य को—अपने स्वस्वरूप को न जानना)—(अखण्डमालाकार, निर्विकार एवं सनिष्कल तत्त्व को न जानना) ही 'बन्धन' कहा गया है—

अखण्डमण्डलं रूपं निर्विकारं सनिष्कलम्।
अज्ञात्वा बन्धमुद्दिष्टं .... । (पटल ३।११)

बन्धन से मुक्ति कैसे मिलती है?

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—'ज्ञात्वा बन्धैः प्रमुच्यते।'

बन्धन से मुक्त करने वाला भी आत्मा ही है—

'बन्धस्तु मोचयेद् ह्यात्मा आत्मानमात्मनः प्रभुः।'[१]

'अज्ञान' से ही शिव 'पशु' बन जाता है—

'अज्ञान भाविता देवि! पशुत्वं सुर नायिके।'[२]

ज्ञानाभाव ही क्लेशों का कारण है।

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

क्लिश्यन्तिमनुजात्यन्तमज्ञात्वा तु कुलागमम्।(कौ०ज्ञा०नि० १७।५)
अनेन ज्ञानमात्रेण श्रुतेन च वरानने।
मुच्यते सर्वपापेभ्यो भवद्भिः समुपार्जितम्॥
षण्मासादभ्यसेद्यस्तु काषायं बंधवर्जितम्।
अस्यापि शोक-सन्ताप- जरा-व्याधिर्विनश्यति॥ कौ.ज्ञा.नि.६।९-१०

* मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—ज्ञान एवं ध्यान से ही सारे द्वन्द्वों का नाश होता है—

येनैव ज्ञानमात्रेण ध्यानाभ्यासेन नित्यशः।
सर्वद्वन्द्वविनिर्भुक्तिः स गताभ्यासतत्परः॥ (५।२)

* द्वादशान्त में स्फुरित मणिमालिका के साक्षात्कार से भी बन्धन का नाश एवं मोक्षाधिगम होता है—

द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरन्तं मणिमालिका।
तस्य मोक्षो .... ॥ (कौ० १३।६)

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (१७।३५)
२. कौलज्ञाननिर्णय (१६।४३)

मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि मन के उन्मन भाव में आने पर या साधक के उन्मन (मन की सीमा से अतीत) होने पर मोक्ष प्राप्त हो जाता है,

'उन्मनन्तु मनो यस्य तस्य मोक्षो भवन्तीह।

—(कौ०ज्ञा०नि०१३।५)

बन्धन—बन्धन की समस्या ही दर्शन शास्त्र की प्राथमिक मूल समस्या है । यदि 'बन्धन' न होता तो मुक्ति की खोज क्यों की जाती? यदि मुक्ति की खोज न की जाती तो मुक्ति के साधनों की उत्कण्ठा क्यों होती? यदि मनुष्य 'मुक्ति' के बिना ही सारे दु:खों, सारी पीड़ाओं, नि:शेष अन्तर्व्यथाओं से मुक्त हो गया होता तो दर्शन शास्त्र की नींव ही क्यों पड़ती । 'बन्धन' ही दु:ख का कारण है अत: दु:खों को दूर करने के लिए बन्धन एवं बन्धन के कारण एवं बन्धन के विनाश के मार्ग का सन्धान करना पड़ता है और इसी 'बन्धन' की पीड़ा से मुक्ति दिलाने के लिए ही विभिन्न दर्शनशास्त्रों का उदय हुआ ।

शिवसूत्रकार ने कहा कि 'ज्ञान' ही बन्धन है **'ज्ञानं बन्धः ।'**

—(शिव सूत्र: प्रथम उन्मेष: सू० २)

बन्धनात्मक ज्ञान का स्वरूप एवं प्रकार

आत्मा में अनात्मा की अभिमान रूप अख्याति	अनात्मा में आत्मा की अहन्ता रूपा अख्याति

क्षेमराज कहते हैं कि इस अज्ञानात्मक ज्ञान के दो भेद हैं—

१. 'आत्मनि अनात्मताभिमानरूपाख्याति लक्षणाज्ञानात्मकं ज्ञानं केवलं 'बन्धो' ।

२. 'यावद अनात्मनि शरीरादौ आत्मताभिमानात्मकम् अज्ञानमूलं ज्ञानमपि बन्ध एव ।'[१]

३. 'सुख दु:ख मोहमयाध्यवसायदिवृत्तिरूपं तदुचितभेदावभासनात्मकं यत् ज्ञानं तत् बन्धः ।'

यही बन्धन 'पाश' भी है—'तत्पाशितत्वादेव हि अयं संसरति' । इसी पाश से बँधकर प्राणी संसरण किया करता है ।[२]

शिवसूत्रकार ने 'ज्ञानं बन्धः' प्रथम उन्मेष में भी कहा और तृतीय उन्मेष में भी 'ज्ञानं बन्धः' कहकर इस सूत्र की दो अवतारणा की । सांसारिक ज्ञान ही बन्धन है । सांसारिक ज्ञान अज्ञान है और अज्ञान या मल ही 'संसाराङ्कुर' का कारण है—

'मलमज्ञानमिच्छन्ति संसाराङ्कुरकारणम् ।

---

१. शिवसूत्र विमर्शिनी (प्र०उन्मेष । सूत्र-२)
२. शिवसूत्र विमर्शिनी (सूत्र-२,उन्मेष ३)

* इसी अज्ञान से सारा संसार पाशबद्ध है—

अज्ञानाद्बध्यते लोकस्ततः सृष्टिश्च संसृतिः ।[१]

* बन्धन का स्वरूप क्या है? 'ज्ञानं बन्धः' (१।२) (३।२)

आचार्य क्षेमराज कहते हैं कि—

परमेश्वर (शिव) ने अपनी 'स्वातन्त्र्य शक्ति' से आभासित स्वरूप गोपन द्वारा और महामाया की शक्ति द्वारा स्वच्छ, निर्मल एवं परमविशुद्ध आकाश की भाँति पूर्ण विशुद्ध आत्मा में 'अनाश्रित' से लेकर माया प्रमाता पर्यन्त संकोचावभासन किया है और वही स्वरूपगोपनकारी शिव स्वरूपगोपनात्मिका लीला या क्रीड़ा के कारण अपने अनन्तज्ञान-स्वरूप को आच्छादिल करके जब अपने को अपूर्ण मानने के कारण 'आणवमल' से स्वयं को ढककर संकुचित ज्ञानवाला बन जाता है तब उसी को 'बन्धन' कहते हैं ।[२]

सारांश—(बन्धन के कारण)—

१. ज्ञान ही बन्धन का कारण है ।

२. आणव-मायीय-कार्म मल ही बन्धन के कारण है ।

३. शिव की पशुभूमिका में अवतरण या स्वस्वरूप गोपनात्मिका शैवी क्रीडा ।

४. 'मलमज्ञानमिच्छन्ति संसाराङ्कुर कारणम् ।'

५. अनात्मनि शरीरादौ आत्मताभिमानात्मकम् । अज्ञानमूलं ज्ञानमपि 'बन्ध' एव ।

शिवसूत्रकार एवं क्षेमराज ने बन्धन के मूल कारण मुख्यतः दो बताए हैं ।

१. मलत्रय, २. ज्ञानाधिष्ठानं मातृका । (१।४)

(अ) अपूर्णम्मन्यता, (आ) भिन्नवेद्यप्रथा, (इ) शुभाशुभ वासना रूप ज्ञान (जो कि मलत्रय से उत्पन्न हुआ है) और अज्ञाता मातृका शक्तियाँ शब्दानुवेद्य द्वारा शोक-स्मय-हर्ष-रागादि का अनुभव कराकर तथा 'अपूर्णोऽस्मि, कृशः स्थूलों वास्मि, अग्निष्टोमयाज्यस्मि, आदि अविकल्पक-सविकल्पक अवभास परामर्श कराकर बन्धन बनी हुई है ।[३]

(६५) मोक्ष (LIBRATION)

प्रत्येक दर्शन और प्रत्येक धर्म की मोक्ष के विषय में अपनी-अपनी पृथक्-पृथक्

---

१. मालिनी विजय

२. 'यः परमेश्वरेण स्वस्वान्त्र्यशक्त्याभासितस्वरूपगोपनारूपया महामाया शक्त्या स्वात्मन्याकाश-कल्पेऽनाश्रितात् प्रभृति माया प्रमात्रन्तं संकोचोऽवभासितः स एव शिवाभेदाख्यात्यात्मका ज्ञान-स्व-भावोऽपूर्णम्मन्यतात्मकाणवमलसतत्त्व संकुचित ज्ञानात्मा 'बन्धः' । (क्षेमराजः शिवसूत्र वि० सूत्र २। उन्मेष प्रथम)

३. क्षेमग्राज (सूत्र ४। उन्मेष १) (ज्ञानाधिष्ठानं मातृका) योनिवर्गः कलाशरीरम् (१।३)

दृष्टियाँ हैं। मोक्ष शब्द मुञ्च धातु से निष्पन्न हुआ है। अतः मोक्ष मुक्ति या छुटकारे को कहते हैं।

मत्स्येन्द्रनाथ की भी मोक्षविषयक अपनी विशिष्ट दृष्टि है। गोरक्षनाथ की भी अपनी दृष्टि है—

'सहजं स्वात्म संवित्तिः संयमः स्वस्वनिग्रहः।
स्वोपायं स्वस्वनिश्रन्तिरद्वैतं परमं पदम्॥

१. मनमार्ग—सारूप्य मुक्ति, २. बुद्धिमार्ग—सामीप्य मुक्ति, ३. चित्तमार्ग—स्वरूप मुक्ति, ४. अहंकार मार्ग—सालोक्य मार्ग, ५. अन्तःकरण मार्ग—महामुक्ति।

—महादेव गोरख गुष्टि

अंतहकरण मारग जीव अनुसरै तौ महामुक्ति भोगवै आत्मा परमात्मा भवति।

कौलज्ञाननिर्णय में भी मोक्ष विषयक दृष्टि प्रस्तुत की गई है। इसके १३वें एवं १७वें पटल में इस विषय पर विशेष प्रकाश डाला गया है। मत्स्येन्द्री नाथ परम्परा में मुक्ति का अर्थ है। (क) शक्तिजागरण, (ख) लिंगपूजा, (ग) हंस का रहस्यात्मक ज्ञान आदि। प्रथम साधन शक्ति जागरण है।

१. सुषुप्त शक्ति का जागरण।

२. मूलाधारस्थ सुप्त शक्ति को जागृत करके एवं परम जाग्रत केन्द्र सहस्रार (परम शिव के स्थान) में ले जाकर वहाँ शिव से उसका सारमरस्य कराना।

कुल शक्ति (Psychic Energy of Muladhar) की सहस्रारोन्मुख ऊर्ध्वगति (UpWard movement) ही 'मुक्ति' है और उसकी मूलाधारोन्मुखी गति ही बन्धन है। अधस्था संस्थिता भुक्ति ऊर्ध्वं मुक्तिर्वरानने।[१]

३. मोक्ष लिंग-भक्ति से भी प्राप्य है किन्तु यह लिंग (मृतिका पाषाण-रत्ननिर्मित लिंग नहीं प्रत्युत्) पिण्डस्थ मानस लिंग है—'एतत् पुष्पविधिं ज्ञात्वा अर्चयेल्लिङ्गमानसम्।

भुक्तिमुक्तिमवाप्नोति देहलिङ्गार्चने तु। (३-२७)
सिद्धिलिङ्गमिदं देवि! देहस्थं प्रत्ययान्वितम्॥
मनोलिङ्गं सदा ध्यायेत् यां यां फल सभी कृते॥ (२८)
तां लभन्ते न सन्देहो आत्मसम्विन्तिपूर्वकम्॥
एतत्ते कौलिकं देवि! देहलिङ्गस्य लक्षणम्॥ २९॥
अन्यत्तु वर्जयेद्देवि पाषाणं काष्ठमृन्मयम्।
लौकिकम् मार्गसम्पन्ना सिद्धिमुक्तिविवर्जिता॥ ३०॥[२]

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (२:९)।
२. कौलज्ञाननिर्णय (३-२७-३०)

लिंग पूजा का जो स्थूल विधान है वह भी यहाँ स्वीकार्य नहीं है अन्यथा लिङ्गायत, वसवेश्वर आदि शैव सम्प्रदाओं एवं मत्स्येन्द्रनाथी शैव सम्प्रदाय की दृष्टियों में भेद ही क्या रह जाता । यहाँ लिङ्ग 'मानस लिङ्ग' है और उसकी पूजा स्थूल पदार्थों से नहीं प्रत्युत् सत्वगुणात्मक वृत्तियों से की जानी चाहिए । इसकी पूजा के द्रव्य इस प्रकार हैं—

अहिंसा प्रथमं पुष्पं द्वितीयेन्द्रिय निग्रहम् ।
तृतीयन्तु दया पुष्पं भाव पुष्पञ्चचतुर्थकम् ॥
पञ्चमन्तु क्षमा पुष्पं षष्ठं क्रोधविनिर्जितम् ।
सप्तमं ध्यान पुष्पन्तु ज्ञान पुष्पन्तु अष्टमम् ।
एतत् पुष्पविधिं ज्ञात्वा अर्चयेल्लिंगमानसम् ॥

मोक्ष की प्राप्ति 'हंस' के यथार्थज्ञान से भी संभव है । यह 'हंस' वह परम स्वामी (प्रभु) है जो सर्वव्यापक और जो समस्त विश्व का मूल है । 'हंस' के इस विराट् स्वरूप का अवबोध होने से 'उन्मनी की अवस्था प्राप्त कर लेता है अतः इसके साधक की पाप-पुण्य स्पर्श भी नहीं कर पाते । इस चरम तत्त्व की आत्मगत अनुभूति मोक्ष प्राप्त कराती है । जो साधक अपने भीतर शिव की अनुभूति करता है और पृथ्वी पर उसकी क्रियाओं, गतियों एवंस्पन्दनों का अनुभव करता है वह मुक्त हो जाता है और जो व्यक्ति उसे स्पर्श करता है वह भी मुक्त हो जाता है ।

'हंस' या 'शिव' बन्धन और मुक्ति दोनों प्रदान करते हैं । १. 'भुक्तिमुक्ति प्रदायकः' ।[१] जो भी शिव को अपने भीतर अनुभव करता है वह शिवतुल्य हो जाता है और मुक्त हो जाता है—

(क) सः शिवः प्रोच्यते साक्षात् स मुक्तो मोचयेत् परः ।[२]
(ख) अस्योद्धर्वे तु .... भुक्तिमुक्तिप्रदं शुभम् ॥
(ग) तस्योच्छिष्टश्च सम्प्राप्य भवेन्मुक्तिः परा प्रिये ॥

इस 'हंस' का स्वरूप क्या है?

कौलज्ञाननिर्णय के १७वें पटल के १८-३३ श्लोकों द्वारा हंस के स्वरूप पर ही प्रकाश डाला गया है और कहा गया है कि—

(१) 'सृ'—सृष्टि सम्बद्ध है । २. 'ह'—संहार सम्बद्ध है, सकार—शुक्लपक्ष है, हकार—कृष्णपक्ष है ।

(२) 'हंस'—अधोर्ध्वे रमते हंसो द्वादशान्ते लयं पुनः ॥ (१७-१८)

(३) 'हंस'—भुक्तिमुक्तिप्रदायकः (१७-३४)

(४) 'हंस'—हंस सभी का स्वामी है और प्रभु है—यह शरीर में सर्वत्र गति करता है—(परिभ्रमण करता है) ।

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (३।२५-२७)
२-३. कौलज्ञाननिर्णय (१७-३४)

(५) यह शरीर में रहकर भी उसके पाप-पुण्य से निर्लिप्त रहता है तथा सदैव निर्मल रहा करता है।

(६) 'कौलज्ञाननिर्णय' (१३-१.५) में कहा गया है कि 'हंसः'-'हंसः' का जप करने से साधक मुक्ति प्राप्त कर लेता है। 'हंस' जीव का भी बोधक है और शिव का भी। 'सहस्रार' ही हंस का पीठ है। जब तक शक्ति 'सहस्रार' तक नहीं पहुँच पाती और हंस के साथ एकीभूत नहीं हो जाती तब तक वह पूर्ण समाधि प्राप्त भी नहीं कर पाती। (१७-६)

(७) 'हंस' अमेय (Immesurable) अचिन्त्य (Inconceivable) है तथा अविनश्वर (Indestructible) है।

(८) यह व्यक्तिगत आत्मा बनकर पृथ्वी पर चलता भी है—

'मानुष्यं पिण्डमासृत्य स शिवः क्रीडते भुवि।'[1]

(९) जब परमात्मा की इस प्रकृति या स्वरूप का साक्षात्कार हो जाता है। तत्काल पूर्ण मुक्ति प्राप्त हो जाती है।

मत्स्येन्द्रनाथी सम्प्रदाय या मत में 'मुक्ति' (मोक्ष) आवश्यक तो अवश्य है किन्तु इनका बहुत कम महत्त्व है। इसमें प्रधान महत्त्व है सिद्धियों को प्राप्त करने का। इस महत्व के दो कारण ह—

१. चिरन्तन काल तक निःश्रेयस (Beatitude) की अवस्था का आनन्द लेने की क्षमता प्राप्त करते रहना, तथा

२. मानव जाति के हितार्थ, घटनाओं को नियन्त्रित कर सकने की शक्ति प्राप्त करने ही क्षमता प्राप्त करते रहना।

कौलज्ञाननिर्णय में मत्स्येन्द्रोक्त मोक्ष के साधन

सुषुप्त शक्ति को मूलाधार चक्र से जगाकर सहस्रार में ले जाना एवं उसे परम शिव से मिलाना='सामरस्य'	मानसी शिव लिङ्ग के प्रति भक्तिः मानसी पूजा	हंस साधना उन्मनी प्राप्ति आत्म साक्षा-त्कार एवं शिव का अपने भीतर साक्षात्कार	समस्त इच्छाओं का त्याग एवं भाव	ध्यान योग

१. कौलज्ञाननिर्णय (१७-३८)

मोक्ष का श्रेष्ठतम मार्ग—भक्तों की दृष्टि में 'भक्ति' कर्मकाण्डियों की दृष्टि में वैदिक 'कर्म' ज्ञानियों की दृष्टि में 'ज्ञान'। किन्तु योगियों की दृष्टि में मोक्ष का श्रेष्ठतम मार्ग 'योग' है—

'तस्मात् योगात् पर तरोनास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥ ७२ ॥

—योग बीज

मत्स्येन्द्रनाथ और उनकी मोक्ष सम्बंधिनी दृष्टि—मत्स्येन्द्र कहते हैं—

'मोक्ष प्रत्यय संवित्ति शृणुत्वं वीर नायिके।

—कौलज्ञाननिर्णय

जिस नाथ पंथीय मोक्ष-दृष्टि का स्वरूप-निर्वचन किया जा रहा है उसका प्रत्यवमर्ष नाथ-साहित्य में यथेष्ट रूप में मिलता है। 'अमरौघ शासनम्' में कहा गया है—

१. अहो मूर्खता लोकस्य।

२. केचिद्वदन्ति शुभाशुभकर्मविच्छेदनं मोक्षः।

३. केचिद् वदन्ति मोक्षः।

४. केचिद् वदन्ति निरालम्बनलक्षणो मोक्षः।

५. केचिद् वदन्ति ध्यानकलाकरणसंबद्ध प्रयोग संभवेन रूप बिन्दु नाद चैतन्य पिण्डाकाशक्षणे मोक्षः।

६. केचिद्वदन्ति पूजापूजक मद्य मांसादि सुरत प्रसंगानन्द लक्षणेः मोक्षः।

७. केचिद् वदन्ति मूलकन्दोल्लसित कुण्ड लोसंचार मोक्षः।

८. केचिद् वदन्ति सुसमदृष्टि निपात लक्षणे मोक्षः।

९. इत्येवंविध भावनाश्रित लक्षणे मोक्षो न भवति।

१०. अथ मोक्षपदं कथ्यते—यत्र सहजसमाधिक्रमेण मनसा मनः समालोक्यते स एव मोक्षः।

—अमरौध शासनम्

कौलज्ञाननिर्णयकार की मोक्ष-दृष्टि—

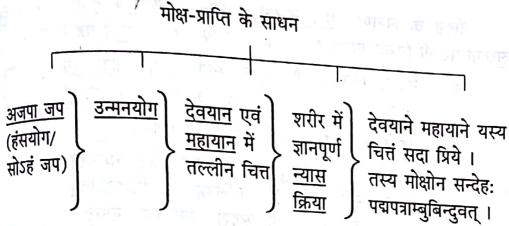
मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

१. मोक्ष प्रत्यय संवित्ति, होने पर दोनों लोकों में मुक्ति का आनन्द प्राप्त होता है। श्लोक (१)। पटल १३)

२. 'हंस-हंस' के अखण्ड श्रवण से भी मुक्ति प्राप्त हो जाती है (श्लोक २) (पटल १३)

---

१. द्वादशान्ते यदा पश्येत् स्फुरत्तं मणिमालिका। तस्य मोक्षो भवेद्यस्तु पापपुण्यैर्नलिप्यते ॥

३. 'उन्मनी' से मोक्ष प्राप्त हो जाता है। (श्लोक ५। प०१३)
४. 'द्वादशान्त' में स्फुरित मणिमाला का साक्षात्कार करने से मुक्ति प्राप्त हो जाती है।[१]
५. देवयान-महायान में संलग्न या संल्लीन चित्त वाले साधक को मुक्ति प्राप्त हो जाती है। (१३।७)
६. न्यास क्रम को जानकर शरीर में न्यास करने पर मुक्ति की प्राप्ति हो जाती है।

—कौलज्ञाननिर्णय (१३।७)

बन्धन से मुक्ति—बन्धन से मुक्ति के तो अनेक मार्ग हैं किन्तु मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि 'अखण्डमण्डलाकार' निर्विकार निष्कल को न जानने से बन्धन होता है और उसका ज्ञान होने से मुक्ति प्राप्त हो जाती है—

'अखण्डमण्डलं रूपं निर्विकारं सनिष्कलम्।
अज्ञात्वा बन्धमुद्दिष्टं ज्ञात्वा बन्धैः प्रमुच्यते ॥[१]

नाथमर्ण में देह-लिङ्ग एवं मनोलिङ्ग के पूजन को भी साधन माना गया है किन्तु दोनों में भेद है—

१. देहलिङ्गार्चन— भुक्तिमुक्तिमवाप्नोति देहलिङ्गार्चनेन तु।
सिद्धलिङ्गमिदं देवि! देहस्थं प्रत्ययान्वितम् ॥

२. मनोलिङ्गार्चन—मनोलिङ्गं सदा ध्यायेद् यां यां फलसमीकृते।
तां लभन्ते न सन्देहो आत्म संवित्तिपूर्वकम् ॥

मनोलिङ्ग के अर्चन से—१. सारे फलों की प्राप्ति, २. आत्म संवित्ति की प्राप्ति, ३. मुक्ति की प्राप्ति।

भुक्तिमुक्ति—'भुक्तिमुक्तिमवाप्नोति देहलिङ्गार्चनेन तु' अर्थात् लिङ्गार्चन भोग एवं मोक्ष दोनों प्रदान करता है।

(१३।६)

---

१. मत्स्येन्द्रनाथ कौलज्ञाननिर्णय (प० ३।११)

लिङ्गपूजन—मत्स्येन्द्रनाथ ने लिङ्गपूजा को बहुत अधिक महत्व दिया है। वे उसे मोक्ष-साधना का साधन भी मानते थे। मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं कि—अधोलोकों में संस्थिति होने पर भोग एवं ऊर्ध्वलोकों में संस्थिति होने पर मुक्ति मिलती है—'अधस्था संस्थिता भुक्तिः ऊर्द्ध मुक्तिर्वरानने। (२।९)

लिङ्गपूजन से मुक्ति—मत्स्येन्द्रनाथ शैव होने के कारण ज्योतिर्मम शिवलिङ्ग के परम भक्त थे। वे कहते हैं—

एतल्लिङ्गवरं ज्ञात्वा दृष्ट्वा मोक्षस्य भाजनः ॥ (३।२२)

लिङ्ग के लक्षण—मत्स्येन्द्रनाथ ने कौलज्ञाननिर्णय के तृतीय पटल में लिङ्ग के लक्षणों पर भी विचार किया है। वे कहते हैं कि यह मेरा पूज्य वह है जो—

१. काष्ठ, मृतिका, शैल रत्न, स्वर्ण, ताम्र, लोहा, स्फटिक, टीन, त्रपु, सीसक, आदि से नहीं बना है। जो कि संसार द्वारा पूजित होता है।[1]

२. **उसमें सचराचर जगत लीन हो जाता है**—

तेन लिङ्गन्तु विख्यातं यत्र लीनं चराचरम् ॥[2]
३. सृष्टिसंहारकर्तारं तल्लिङ्ग सिद्धपूजितम्।
ज्वलन्तं उल्क सदृशं विद्युत्तेजो नमस्तले।
एतल्लिङ्गवरं ज्ञात्वा दृष्ट्वा मोक्षस्य भाजनः ॥ २२ ॥
४. स्फुरन्तं निर्मलन्नित्यं अप्रमेयं सदोदितम् ॥ २१ ॥

(३) **यह पाषाण, वृष्टि, संघात भयानक महामेघों, वज्र आदि से नष्ट नहीं होता**—

पाषाणवृष्टि संघातैर्महामेघैः सुदारुणैः।
न न श्येदग्निना लिङ्गं न पतेद् वज्र ताडितम् ॥ २३ ॥

(४) **यही लिङ्ग पूज्य है** और इसकी **मानसी द्रव्यों से पूजा करनी चाहिए**—

एतन्तु पूजयेद्देवि कोलिकं सिद्धिमिच्छता।
अर्चयेन्मानसैः पुष्पैः सुगन्धैर्धूपदीपितैः ॥ २४ ॥

(५) **पूजा की सामग्री**—इस लिङ्ग पूजन में अहिंसा, इन्द्रिय निग्रह, दया आदि के पुष्प अर्पित करने चाहिए।

आध्यात्मिक साधना के अङ्गभूत तत्त्व और यम-नियम—मत्स्येन्द्रनाथ ने साधना हेतु 'यम-नियमों को स्थान देते हुए कहा कि साधना मार्ग में—१. अहिंसा, २. इन्द्रिय निग्रह, ३. दया, ४. भाव, ५. क्षमा, ६. क्रोध-ध्वंस, ७. ध्यान, ८. ज्ञान अर्चा के प्राथमिक साधनाङ्ग हैं।[3]

मत्स्येन्द्रनाथ ने १. देह लिङ्ग एवं २. मनोलिङ्गं—दो प्रकार के लिङ्ग माने और

---

१. कौलज्ञाननिर्णय (प० ३।१४-१५) २. कौलज्ञाननिर्णय (प० ३।१०)
३. कौलज्ञाननिर्णय (प० ३।२४-२६)

दोनों का पूजन शास्त्र सम्मत माना किन्तु 'मनोलिङ्ग' के पूजन को अधिक महत्व दिया—

१. एतत् पुष्पविधिं ज्ञात्वा अर्चयेल्लिंगमानसम् ॥ २७ ॥

२. (देहलिङ्गार्चन)—भुक्तिमुक्तिमवाप्नोति देहलिङ्गाचनेन
तु सिद्धिलिङ्गमिदं देवि! देहस्थं प्रत्ययान्वितम् ।

३. मनोलिङ्गं सदा ध्यायेद् यां यां फलसमीकृते ॥ २८ ॥
तां लभन्ते न सन्देहो आत्मसंवित्तिपूर्वकम् ॥
एतत्ते कौलिकं देवि! देहलिङ्गस्य लक्षणम् ॥ २९ ॥

४. पाषाणादिक के लिङ्ग पूज्य नहीं हैं—
अन्यन्तु वर्जयेद्देवि पाषाणं काष्ठमृन्मयम् ।
लौकिकम् मार्गसम्पन्ना सिद्धिमुक्तिविवर्जिता ॥ ३० ॥[1]

मत्स्येन्द्रनाथ और विश्वाहन्ता की दृष्टि—त्रिक दर्शन **'अहमिदम्' 'इदमहम्'** को भी उच्चादर्श मानकर चलता है और शांकर दृष्टि के अनुसार जगत को मिथ्या मानकर उसे 'भ्रम' एवं 'प्रज्ञान' के रूप में स्वीकार नहीं करता प्रत्युत् उसके साथ आत्मा के ऐक्य का आदर्श स्वीकार करता है ।

मत्स्येन्द्रनाथ ने भी 'कौलज्ञाननिर्णय' के १७वें पटल में इस आदर्श को स्वीकार करके 'वैश्वात्म्यवाद' या 'विश्वाहन्ता' की पुष्टि की है । मत्स्येन्द्रनाथ कहते हैं—

महाव्याप्ति महानिद्रां न शृणोति न पश्यति ।
सुगन्धं पूतिगन्धं वा कर्पूरश्चन्दनादिषु ॥
न गन्धं वेत्ति तत्त्वज्ञो महाव्याप्तिरियं प्रिये ।
अतीतानागतश्चैव तस्मिन् कालस्यवञ्चनम् ।
कर्ता हर्ता भवेद्देवि यदुक्तो वीरमातरे ।
अधोर्द्धर्वे रमते हंसो द्वादशान्ते लयं पुनः ॥[2]

— ❖ —

१. कौलज्ञाननिर्णय (प० तृतीय) २. कौलज्ञाननिर्णय (१७।१६-१८)